
叶兴阳
双语音标有声读物
叶兴阳
双语音标
阅读创始人
注音阅
读英语
教育之父
English
注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者： *叶兴阳*

内容来源： *公共领域英文原著*

适用对象： *英语学习者、教师、研究者*

版本日期： *2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 《主动心理能量》是“心(initiative Psychic Energy Being The Sixth Of) 000001

2. 《主动心理能量》是“心(initiative Psychic Energy Being The Sixth Of) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

《主动心理能量》是“心(Initiative Psychic Energy Being the Sixth of)
第1/2页

[ə'plaɪd] [saɪ'kɒlədʒi]
Applied Psychology
应用 心理学

应用心理学

[ɪ'nɪʃətɪv]
INITIATIVE
倡议

倡议

['saɪkɪk] ['enədʒi]
PSYCHIC ENERGY
精神 活力

精神能量

['biːɪŋ] [ðə; ði] [sɪksθ] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['sɪəriːz] [ɒv; əv]
Being the Sixth of a Series of
存在 这 第六 的 一个 系列 的

作为系列中的第六部

[twelv] ['vɒljuːmz] [ɒn] [ðə; ði] [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)nz]
Twelve Volumes on the Applications
十二 卷 在 这 应用程序

十二卷应用

[ɒv; əv] [saɪ'kɒlədʒi] [tuː; tə] [ðə; ði] ['prɔːbləmz] [ɒv; əv]
of Psychology to the Problems of
的 心理学 到 这 问题 的

心理学问题

['pɜːsən(ə)l] [ænd; ənd] ['bɪznəs]
Personal and Business
个人的 和 商业

个人和商业

[ɪ'fɪʃ(ə)nsi]
Efficiency
效率

效率

[baɪ]
BY
经过

经过

['wɒrən] ['hɪltən] , [ə; eɪ] . [biː] . , [el] . [el] . [biː] .
WARREN HILTON , A . B . , L . L . B .
沃伦 希尔顿 , 一个 . B . , L . L . B .

沃伦·希尔顿，文学学士，法学学士

['faʊndə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] [sə'saɪəti] [ɒv; əv] [ə'plaɪd] [saɪ'kɒlədʒi]
FOUNDER OF THE SOCIETY OF APPLIED PSYCHOLOGY
创始人 的 这 社会 的 应用 心理学

应用心理学会创始人

['ɪʃu:d] ['ʌndə(r)] [ðə; ði] ['ɔ:spɪsɪz] [ɒv; əv]
ISSUED UNDER THE AUSPICES OF
发布 在下面 这 庇护 的

在以下机构的主持下发布

[ðə; ði] ['lɪtərəri] [daɪ'dʒest]
THE LITERARY DIGEST
这 文学 消化

文学文摘

[fɔ:(r); fə(r)]
FOR
为了

为了

[ðə; ði][sə'saɪəti][ɒv; əv] [ə'plaɪd] [saɪ'kɒlədʒi]
The Society of Applied Psychology
这 社会 的 应用 心理学

应用心理学会

[nju:] [jɔ:k] [ænd; ənd] LONDON1920
NEW YORK AND LONDON1920
新的 约克 和 LONDON1920

纽约和伦敦 1920

['kɒpiraɪt] -
COPYRIGHT 1914
版权 -

版权所有 1914

[baɪ][ðə; ði] [ə'plaɪd] [saɪ'kɒlədʒi] [pres]
BY THE APPLIED PSYCHOLOGY PRESS
经过 这 应用 心理学 按

应用心理学出版社

[sæn; sɑ:n] [fræn'sɪskəʊ]
SAN FRANCISCO
SAN 旧金山

旧金山

['kɒntents]
CONTENTS
内容

内容

['tʃæptə(r)][peɪdʒ]
Chapter Page
章 页

章节页

[ai] . ['ment(ə)l] ['sekənd] [wɪnd]
I . MENTAL SECOND WIND
我 . 精神的 第二 风

一、精神第二春

['stɪkɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði][dʒɒb][θri:]
STICKING TO THE JOB 3
粘性 到 这 工作 3

坚守岗位 3

[ðə; ði] ['lægɪŋ] [breɪn] [fɔ:r]
THE LAGGING BRAIN 4
这 滞后 脑 4

大脑滞后 4

[rɪ'zɜːv] [sə'plaɪz] [ɒv; əv] ['paʊə(r)] [faɪv]
RESERVE SUPPLIES OF POWER 5
预订 补给品 的 力量 5

备用电力供应 5

" [bluː] " ['mʌndeɪz; 'mʌndiz] [sɪks]
" BLUE " MONDAYS 6
" 蓝色的 " 星期一 6

“蓝色星期一” 6

[haʊ] [tuː; tə] [straɪk] [wʌnz] [straɪd] ['sɛvən]
HOW TO STRIKE ONE'S STRIDE 7
如何 到 罢工 一个人的 步幅 7

如何迈出自己的步伐 7

[ðə; ði] [spɜː(r)] [ɒv; əv] [dɪ'zaɪə(r)] [eit]
THE SPUR OF DESIRE 8
这 刺 的 欲望 8

欲望的刺激 8

[haʊ] [tuː; tə] [rɪ'liːs] [stɔː(r)d] - [ʌp] ['enədʒiz] [naɪn]
HOW TO RELEASE STORED - UP ENERGIES 9
如何 到 发布 存储 - 向上 能量 9

如何释放储存的能量 9

[ðə; ði] ['lɔɪə(r)] [huː] " [,əuvə'wəːk] " -
THE LAWYER WHO " OVERWORKS " 10
这 律师 WHO " 过度劳累 " -

过度劳累的律师 10

[ɪk'saɪtmənt] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['hɪərəʊ] -
EXCITEMENT AND THE HERO 12
激动 和 这 英雄 -

兴奋与英雄 12

[ɪn'djʊərɪŋ] ['paʊə(r)] [ɒv; əv] [maɪnd] -
ENDURING POWER OF MIND 15
持久 力量 的 头脑 -

持久的心灵力量 15

[ˌaɪ 'aɪ] .
II .
二 .

二、

[rɪ'zɜːvz] [ɒv; əv] ['paʊə(r)]
RESERVES OF POWER
储备 的 力量

电力储备

[mænz] [pə'tenʃ(ə)l] [ænd; ənd] [kɪ'netɪk] ['enədʒiz] -
MAN'S POTENTIAL AND KINETIC ENERGIES 19
男人的 潜在的 和 动力学 能量 -

人的势能和动能 19

['həʊldɪŋ] [ðə; ði] [tɒp] [peɪs] -
HOLDING THE TOP PACE 20
保持 这 顶部 步伐 -

保持领先 20

['dʒiːniəs] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['mɑːstə(r)] [mæn] -
GENIUS AND THE MASTER MAN 21
天才 和 这 掌握 男人 -

天才与大师 21

['ment(ə)l] [ɪ'fekts] [ɒv; əv] ['sɪti] [laɪf] -
MENTAL EFFECTS OF CITY LIFE 22
精神的 效果 的 城市 生活 -

城市生活对心理的影响 22

[njuː] - [faʊnd] ['enədʒiz] [ɪk'spleɪnd] -
NEW - FOUND ENERGIES EXPLAINED 24
新的 - 成立 能量 解释 -

新发现的能量解释 24

['kwikən] [men'tæləti] -
QUICKENED MENTALITY 25
加速 心理 -

思维敏捷 25

[fɑːst] ['lɪvɪŋ] [ænd; ənd] [lɒŋ] ['lɪvɪŋ] -
FAST LIVING AND LONG LIVING 26
快速地 活的 和 长的 活的 -

快速生活与长寿 26

[prə'fesə(r)] ['pætrɪks] [ɪk'sperɪm(ə)nts] -
PROFESSOR PATRICK'S EXPERIMENTS 27
教授 帕特里克的 实验 -

帕特里克教授的实验 27

['reɪʃiəʊ] [bɪ'twiːn] [rɪ'peə(r)][ænd; ənd] [dɪ'mɑːnd] -
RATIO BETWEEN REPAIR AND DEMAND 28
比率 之间 维修 和 要求 -

维修与需求比率 28

['pɪgmiz] [ænd; ənd]['dʒaɪənts] -
PYGMIES AND GIANTS 29
俾格米人 和 巨人 -

矮人和巨人 29

[træns'fɔːmɪŋ] [i'nəːtnis] ['ɪntuː] [ə'lɜːtnəs] -
TRANSFORMING INERTNESS INTO ALERTNESS 30
转变 惰性 进入 警觉 -

将惰性转化为警觉 30

[haʊ] [ðə; ði][maɪnd] [ə'kjuːmjuleit] ['enədʒi] -
HOW THE MIND ACCUMULATES ENERGY 31
如何 这 头脑 积累 活力 -

心灵如何积累能量 31

[ðə; ði] ['θreʃhəʊld] [ɒv; əv] [ˌɪnhɪ'bɪʃ(ə)n] -
THE THRESHOLD OF INHIBITION 32
这 临界点 的 抑制 -

抑制的阈值 32

['hɪd(ə)n] [streŋθ] -
HIDDEN STRENGTH 33
隐 力量 -

隐藏的力量 33

['gɪvɪŋ] [ə; eɪ][mæn] [skəʊp] -
GIVING A MAN SCOPE 34
给予 一个 男人 范围 -

赋予男人视野 34

[θriː] .
III .
三、 .

三、

[ðə; ði] [ɪ'nɪʃətɪv] ['enədʒi] [ɒv; əv] [sək'ses]
THE INITIATIVE ENERGY OF SUCCESS
这 倡议 活力 的 成功

成功的主动能量

['sɔːsɪz] [ɒv; əv] [pə'sɪstəns] -
SOURCES OF PERSISTENCE 39
来源 的 持久性 -

持续存在的根源 39

[ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ment(ə)l] ['setɪŋ] -
IMPORTANCE OF THE MENTAL SETTING 41
重要性 的 这 精神的 环境 -

心理环境的重要性 41

[aɪ'diəz] [ɔːl] [men] [rɪ'spɒnd] [tuː; tə] -
IDEAS ALL MEN RESPOND TO 42
想法 全部 男士 回应 到 -

所有男人都会认同的观点 42

[haʊ] [tuː; tə] [ɪg'zɔːlt] [ðə; ði] [ˌpɜːsə'næləti] -
HOW TO EXALT THE PERSONALITY 43
如何 到 崇高 这 性格 -

如何提升人格 43

" [gʊd] [st'ɑːtəz] " [ænd; ənd] " [strɒŋ] ['fɪnɪʃə(r)] " -
" GOOD STARTERS " AND " STRONG FINISHERS " 44
" 好的 首发 " 和 " 强的 终结者 " -

“起步好”和“收尾强” 44

[steps] [ɪn] [self] - [dɪ'veləpmənt] -
STEPS IN SELF - DEVELOPMENT 45
步骤 在 自己 - 发展 -

自我发展的步骤 45

['seɪvɪŋ] [ə; eɪ] ['θaʊz(ə)nd] [ə; eɪ] [jɪə(r)] -
SAVING A THOUSAND A YEAR 46
保存 一个 千 一个 年 -

每年节省一千美元 46

['lʊkɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] " [sɒft] [snæp] " -
LOOKING FOR A " SOFT SNAP " 47
寻找 为了 一个 " 柔软的 折断 " -

寻找“轻柔的拍击” 47

['drɔːɪŋ] ['paʊə(r)] [frɒm; frəm] [ɒn] [haɪ] -
DRAWING POWER FROM ON HIGH 48
绘画 力量 从 在 高的 -

从高功率模式汲取功率 48

[ðə; ði] [mæn] [huː] [lɑːsts] -
THE MAN WHO LASTS 50
这 男人 WHO 持续时间 -

活到50岁的人

[ˌaɪ 'viː] .
IV .
第四 .

四、

[haʊ] [tuː; tə] [ə'vɔɪd] [weɪsts] [ðæt] [dreɪn] [ðə; ði] ['enədʒi] [ɒv; əv] [sək'ses]
HOW TO AVOID WASTES THAT DRAIN THE ENERGY OF SUCCESS
如何 到 避免 废物 那 流走 这 活力 的 成功

如何避免浪费，从而节省成功所需的能量

['spiːdɪŋ] [ðə; ði] ['bʊlɪt] [wɪ'ðaʊt] ['eɪmɪŋ] -
SPEEDING THE BULLET WITHOUT AIMING 53
超速 这 子弹 没有 瞄准 -

无需瞄准即可加速子弹 53

[waɪ] [məʊst] [men] [feɪl] -
WHY MOST MEN FAIL 54
为什么 最多 男士 失败 -

为什么大多数男人会失败？54

[ðə; ði] [sək'sesf(ə)l] [prə'məʊtə(r)] -
THE SUCCESSFUL PROMOTER 56
这 成功的 启动子 -

成功的推广者 56

[ðə; ði] ['hjuːmən] ['daɪnəməʊ] -
THE HUMAN DYNAMO 57
这 人类 发电机 -

人体发电机 57

[kuːl] [breɪnz] [ænd; ənd] [hɒt] ['bɒksɪz] -
COOL BRAINS AND HOT BOXES 58
凉爽的 大脑 和 热的 盒子 -

冷静的头脑和火热的盒子 58

['mɑːvələs] [ɪn'kriːst] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] ['hændlɪŋ] " [pɪg] " -
MARVELOUS INCREASED EFFICIENCY HANDLING " PIG " 59
奇妙 增加 效率 处理 " 猪 " -

显著提高处理“猪”的效率 59

" [ˌəʊvə'ləʊdɪd] " ['hjuːmən] ['endʒɪnz] -
" OVERLOADED " HUMAN ENGINES 60
" 过载 " 人类 发动机 -

“超负荷”的人类引擎 60

[ˌsaɪən'tɪfɪk] ['mænɪdʒmənt] [ɒv; əv] [self] -
SCIENTIFIC MANAGEMENT OF SELF 61
科学 管理 的 自己 -

科学的自我管理 61

[ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l] ['kɔːzɪz] [ɒv; əv] [weɪst] -
PHYSIOLOGICAL CAUSES OF WASTE 62
生理 原因 的 浪费 -

生理性废物产生原因 62

[tests] [fɔː(r); fə(r)] ['sensəri] [dɪ'fekts] -
TESTS FOR SENSORY DEFECTS 63
测试 为了 感官 缺陷 -

感觉缺陷测试 63

['ment(ə)l] ['frɪkʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['ɪnə(r)] ['hwɜːlˌwɪndz] -
MENTAL FRICTION AND INNER WHIRLWINDS 65
精神的 摩擦 和 内 旋风 -

心理摩擦与内心风暴 65

['prɒmɪnənt] [treɪts] [ɒv; əv] [greɪt] [ətʃ'iːvəz] -
PROMINENT TRAITS OF GREAT ACHIEVERS 67
著名的 特征 的 伟大的 成功者 -

伟大成就者的显著特征 67

[waɪ] [ə; eɪ] [mæn] [breɪks] [daʊn] -
WHY A MAN BREAKS DOWN 70
为什么 一个 男人 休息 向下 -

一个男人为什么会崩溃？70

[haʊ] [tuː; tə] [ɪ'kɒnəmaɪz] ['efət] -
HOW TO ECONOMIZE EFFORT 71
如何 到 节约 努力 -
如何节省精力 71

[haʊ] [jɔː(r); jə(r)] ['ment(ə)l] ['kæpɪt(ə)l] [ɪz] ['dɪsɪpeɪtɪd] -
HOW YOUR MENTAL CAPITAL IS DISSIPATED 72
如何 你的 精神的 首都 是 消散 -
你的精神资本是如何消耗殆尽的 72

['kɔŋkə] [ˌɪndɪ'sɪʒn] -
CONQUERING INDECISION 73
征服 优柔寡断 -
克服优柔寡断 73

[waɪ] " ['krɪstʃən] ['saɪəns] " [wɜːks] -
WHY " CHRISTIAN SCIENCE " WORKS 74
为什么 " 基督教 科学 " 作品 -
为什么“基督教科学”有效？ 74

[haʊ] [tuː; tə] [rɪ'liːs] [pent] - [ʌp] ['paʊə(r)] -
HOW TO RELEASE PENT - UP POWER 75
如何 到 发布 五角星 - 向上 力量 -
如何释放积压的能量 75

['prɒpə(r)] ['reɪʃiəʊ] [bɪ'twiːn] [wɜːk] [ænd; ənd] [rest] -
PROPER RATIO BETWEEN WORK AND REST 77
恰当的 比率 之间 工作 和 休息 -
工作与休息的适当比例 77

[dɪ'tɜːmɪnɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [nɔːm] [ɒv; əv] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] -
DETERMINING YOUR NORM OF EFFICIENCY 79
确定 你的 规范 的 效率 -
确定你的效率标准 79

[viː] . [ðə; ði] ['siːkrət] [ɒv; əv] ['ment(ə)l] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi]
V . THE SECRET OF MENTAL EFFICIENCY
V . 这 秘密 的 精神的 效率
五、提高思维效率的秘诀

[weə(r)] ['enədʒi] [ɪz] [stɔː(r)d] -
WHERE ENERGY IS STORED 83
在哪里 活力 是 存储 -
能量储存在哪里 83

['bɒdɪli] [ɪ'fekts] [ɒv; əv] [aɪ'diəz] -
BODILY EFFECTS OF IDEAS 84
身体上的 效果 的 想法 -
思想对身体的影响 84

['ɪmpʌls] [ænd; ənd] [,inhi'biʃən] -
IMPULSES AND INHIBITIONS 85
冲动 和 抑制 -
冲动与抑制 85

['treɪnɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] ['ment(ə)l] " [tiːm] - [wɜːk] " -
TRAINING FOR MENTAL " TEAM - WORK " 87
训练 为了 精神的 " 团队 - 工作 " -
心理“团队合作”训练 87

[rʌst] [ænd; ənd] [ðə; ði] " ['deɪli] [graɪnd] " -
RUST AND THE " DAILY GRIND " 88
锈 和 这 " 日常的 研磨 " -
锈迹与“日常琐事” 88

[aɪ'diəz] [ðæt] ['hɑːmənaɪz] -
IDEAS THAT HARMONIZE 89
想法 那 协调 -

协调一致的理念 89

[faɪv] [ruːlz] [fɔː(r); fə(r)] [kəns'ɜːvɪŋ] ['enədʒi] -
FIVE RULES FOR CONSERVING ENERGY 90
五 规则 为了 保护 活力 -

节约能源的五条规则 90

['bɪznəs] [lʌk] [ænd; ənd] " [bluː] - [skaɪ] " ['θɪərɪz] -
BUSINESS LUCK AND " BLUE - SKY " THEORIES 94
商业 运气 和 " 蓝色的 - 天空 " 理论 -

商业运气与"蓝天"理论 94

[dɪ'vaɪsɪz] [fɔː(r); fə(r)] [kə'mɜːʃ(ə)l] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] - [[θriː]]
DEVICES FOR COMMERCIAL EFFICIENCY 95 [3]
设备 为了 商业的 效率 - [3]

提高商业效率的装置 95[3]

['tʃæptə(r)][ai]
Chapter I
章 我

第一章

['ment(ə)l] ['sekənd] [wɪnd]
MENTAL SECOND WIND
精神的 第二 风

精神第二春

['stɪkɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][dʒɒb]
Sticking to the Job
粘性 到 这 工作

坚持工作

[ɑː(r); ə(r)][juː; jʊ][æn; ən][ʌn'juːʒuəli; ʌn'juːʒəli] [ˌpɜːsə'vɪərɪŋ] [ænd; ənd] [pə'sɪstənt] ['pɜːs(ə)n] ?
Are you an unusually persevering and persistent person ?
是 你 一个 异常地 坚持不懈 和 执着的 人 ?

你是否是一个异常坚韧不拔、持之以恒的人?

[ɔː(r)] , [laɪk] [məʊst] [ɒv; əv] [ˌjuː 'es] ,
Or , like most of us ,
或者 , 喜欢 最多 的 我们 ,

或者，像我们大多数人一样,

[duː; də][juː; jʊ] ['sʌmtaɪmz] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [stɪk] [tuː; tə][ðə; ði][dʒɒb][ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dʌn] ?
do you sometimes find it difficult to stick to the job until it is done ?
做 你 有时 寻找 它 难的 到 戳 到 这 工作 直到 它 是 完毕 ?

你是否有时觉得很难坚持把工作完成?

[wɒt] [ɪz][jɔː(r); jə(r)]['juːʒuəl] [ɪk'spɪəriəns] [ɪn] [ðɪs] [rɪ'spekt] ?
What is your usual experience in this respect ?
什么 是 你的 通常 经验 在 这 尊重 ?

您在这方面通常有什么经验?

[ɪz][ˌaɪ 'tiː][nɒt] [ðɪs] ,
Is it not this ,
是 它 不是 这 ,

难道不是这样吗?

[ðæt] [juː; jʊ] [wɜːk] ['stedəli] [ə'lɒŋ] [ʌn'tɪl] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['sʌd(ə)n] [juː; jʊ] [bɪ'kʌm] ['kɒnʃəs] [ɒv; əv] [ə; eɪ]
that you work steadily along until of a sudden you become conscious of a
那 你 工作 稳步 沿着 直到 的 一个 突然 你 变得 有意识的 的 一个
['fiːlɪŋ] [ɒv; əv] ['wɪərinəs] ,
feeling of weariness ,
感觉 的 疲劳 ,

你一直稳步工作，直到突然感到疲倦为止。

['kraɪɪŋ] " [ɪ'nʌf] !
crying " Enough !
哭泣 " 足够的 !

哭喊着“够了！”

" [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [taɪm] ['biːɪŋ] , [ænd; ənd] [ðæt] [juː; jʊ] [ðen] [jiːld] [tuː; tə] [ðə; ði] ['ɪmpʌls] [tuː; tə] [stɒp] ?
" for the time being , and that you then yield to the impulse to stop ?
" 为了 这 时间 存在 , 和 那 你 然后 屈服 到 这 冲动 到 停止 ?

“暂时如此，然后你又屈服于停止的冲动？”

[ðə; ði] ['lægɪŋ] [breɪn]
The Lagging Brain
这 滞后 脑

滞后大脑

[ə'sjuːmɪŋ] [ðæt] [ðɪs] [ɪz] [wɒt] ['dʒen(ə)rəli] [[fɔːr]]
Assuming that this is what generally [4]
假设 那 这 是 什么 一般来说 [4]

假设这通常是[4]

['hæpənz] , [dʌz] [ðɪs] ['fiːlɪŋ] [ɒv; əv] [fə'tiːg] , [ðɪs] ['ɪmpʌls] [tuː; tə] [rest] , [miːn] [ðæt] [jɔː(r); jə(r)]
happens , does this feeling of fatigue , this impulse to rest , mean that your
发生 , 做 这 感觉 的 疲劳 , 这 冲动 到 休息 , 意思是 那 你的
['ment(ə)l] ['enədʒi] [ɪz] [ɪg'zɔːstɪd] ?
mental energy is exhausted ?
精神的 活力 是 筋疲力尽的 ?

如果出现这种情况，这种疲劳感、这种想要休息的冲动，是否意味着你的精神能量已经耗尽?

[sə'pəʊz] [ðæt] [baɪ] [ə; eɪ] [dɪ'tɜːmɪnd] ['efət] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wɪl] [juː; jʊ] [fɔːs] [jɔː(r); jə(r)] ['lægɪŋ] [breɪn]
Suppose that by a determined effort of the will you force your lagging brain
认为 那 经过 一个 决定 努力 的 这 将要 你 力量 你的 滞后 脑
[tuː; tə] [teɪk] [ʌp] [ðə; ði] [θred] [ɒv; əv] [wɜːk] .
to take up the thread of work .
到 拿 向上 这 线 的 工作 .

假设你凭借坚定的意志力，强迫你迟钝的大脑接手工作。

[ðeə(r)] [wɪl] [ɪn'veəriəbli] [kʌm] [ə; eɪ] [njuː] [sə'plaɪ] [ɒv; əv] ['enədʒi] , [ə; eɪ] " ['sekənd] [wɪnd] ,
There will invariably come a new supply of energy , a " second wind ,
那里 将要 总是 来 一个 新的 供应 的 活力 , 一个 " 第二 风 ,

必然会迎来新的能源供应，也就是所谓的“第二春”。

" [ɪ'neɪb(ə)lɪŋ] [juː; jʊ] [tuː; tə] [fɔːdʒ] [ə'hed] [wɪð] [ə; eɪ] ['freʃnəs] [ænd; ənd] ['vɪgə(r)] [ðæt] [ɪz] [sə'praɪzɪŋ]
" enabling you to forge ahead with a freshness and vigor that is surprising
" 使能 你 到 锻造 前方 和 一个 新鲜 和 活力 那 是 奇怪
['ɑːftə(r)] [ðə; ði] ['priːviəs] ['læsɪtjuːd] .
after the previous lassitude .
后 这 以前的 倦怠 .

“使你能够以令人惊讶的清新活力，在摆脱之前的倦怠之后，继续前进。”

[nɔː(r)] [ɪz] [ðɪs] [ɔːl] .
Nor is this all .
也不 是 这 全部 .

但这还不是全部。

[ðə; ði] [seɪm] ['prəʊses] [meɪ] [bi:; bi] [rɪ'pi:tɪd] [ə; eɪ] ['sekənd] [taɪm] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [θɜ:d] [taɪm] ,
The same process may be repeated a second time and a third time ,
这 相同的 过程 可能 是 重复 一个 第二 时间 和 一个 第三 时间 ,

同样的过程可以重复第二次、第三次。

[i:tʃ] [nju:] ['efət] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wɪl] ['bi:ɪŋ] ['fɒləʊd] [baɪ] [ə; eɪ] [rɪ'nju:əl] [ɒv; əv] ['enədʒi] .
each new effort of the will being followed by a renewal of energy .
每个 新的 努力 的 这 将要 存在 随后 经过 一个 续期 的 活力 .

每一次新的意志努力之后，都会迎来能量的更新。

[rɪ'zɜ:v] [sə'plaɪz] [ɒv; əv] ['paʊə(r)]
Reserve Supplies of Power
预订 补给品 的 力量

电力储备

['meni] [ə; eɪ] [mæn] [wɪl] [tel] [ju:; jʊ] [ðæt] [hi:; hi] [dʌz] [hɪz; ɪz] [best] [wɜ:k] [ɪn] [ðə; ði] [wi:] ['wɒtʃɪz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['mɔ:nɪŋ] ,
Many a man will tell you that he does his best work in the wee watches of the morning ,
许多 一个 男人 将要 告诉 你 那 他 做 他的 最好的 工作 在 这 哇 手表 的 这 早晨 ,

许多人会告诉你，他在凌晨时分工作效率最高。

['ɑ:ftə(r)] ['ti:diəs] ['aʊəz] [ɒv; əv] [ˌpɜ:sə'vɪərɪŋ] [bʌt; bət] ['fru:tləs] ['efət] .
after tedious hours of persevering but fruitless effort .
后 乏味 小时 的 坚持不懈 但 徒劳无功 努力 .

经过数小时枯燥乏味的坚持不懈却徒劳无功的努力。

[ɪn'sted] [[faɪv]]
Instead [5]
反而 [5]

相反[5]

[ɒv; əv] ['bi:ɪŋ] [ɪg'zɔ:stɪd] [baɪ] [ɪts] [lɒŋ] ['aʊəz] [ɒv; əv] [pə'sɪstənt] [ɪn'devə(r)] ,
of being exhausted by its long hours of persistent endeavor ,
的 存在 筋疲力尽的 经过 它是 长的 小时 的 执着的 努力 ,

因长时间持续努力而精疲力竭

[ðə; ði] [maɪnd] [si:m] [naʊ] [tu:; tə] [raɪz] [tu:; tə] [ðə; ði] ['ækmi] [ɒv; əv] [ɪts] ['paʊə(r)] , [tu:; tə] [ə'tʃi:v] [ɪts] [su:'pri:m; sju:'pri:m] [ə'kɑ:mplɪʃmənts; ə'kʌmplɪʃmənts] .
the mind seems now to rise to the acme of its power , to achieve its supreme accomplishments .
这 头脑 似乎 现在 到 上升 到 这 巅峰 的 它是 力量 , 到 达到 它是 最高 成就 .

人的思维似乎正达到其力量的巅峰，取得其至高无上的成就。

['dɪfɪkəltɪz] [melt] ['ɪntu:] [θɪn] [eə(r)] , [prə'faʊnd] ['prɔ:bləmz] [faɪnd] ['i:zi] [sə'lu:ʃ(ə)n] .
Difficulties melt into thin air , profound problems find easy solution .
困难 熔化 进入 薄的 空气 , 深刻的 问题 寻找 简单的 解决方案 .

困难烟消云散，难题迎刃而解。

[flaɪts] [ɒv; əv] ['dʒi:niəs] ['mænɪfest] [ðəm'selvz] .
Flights of genius manifest themselves .
航班 的 天才 显现 他们自己 .

灵感迸发之时便会显现。

[jet] [lɒŋ] [bɪ'fɔː(r)] ['mɪdnaɪt] [sʌtʃ] [ə; eɪ][wʌn][hæd; həd] [pə'hæps] [felt] [hɪm'self] [jiːld] [tuː; tə] [fə'tiːg]
Yet long before midnight such a one had perhaps felt himself yield to fatigue
然而 长的 前 午夜 这样的 一个 一 有 也许 毛毡 他自己 屈服 到 疲劳
[ænd; ənd][hæd; həd][taɪd][ə; eɪ][wet] ['taʊəl] [ə'raʊnd][hɪz; ɪz] [hed] [ɔː(r)][hæd; həd]['teɪkən] ['stɪmjələnts] [tuː; tə]
and had tied a wet towel around his head or had taken stimulants to
和 有 系 一个 湿的 毛巾 大约 他的 头 或者 有 已采取 兴奋剂 到
[kiːp] [hɪm'self] [ə'weɪk] .
keep himself awake .
保持 他自己 醒 .

然而，早在午夜之前，这样的人或许就已经感到疲倦，于是用湿毛巾包住头，或者服用兴奋剂来保持清醒。

[ðə; ði] [ɪg'zɪstəns] [ɒv; əv] [ðɪs] [rɪ'zɜːv] [sə'plaɪ] [ɒv; əv] ['enədʒi] [ɪz] ['mænɪfestɪd] [ɪn] ['fɪzɪk(ə)l] [æz; əz] [wel]
The existence of this reserve supply of energy is manifested in physical as well
这 存在 的 这 预订 供应 的 活力 是 表现出来 在 身体的 作为 出色地
[æz; əz]['ment(ə)l] ['efət] .
as mental effort .
作为 精神的 努力 .

这种能量储备的存在体现在体力劳动和脑力劳动中。

[men] [huː] [wɜːk] [wɪð] [ðeə(r)] [hedz] [ænd; ənd][men] [huː] [wɜːk] [wɪð] [ðeə(r)][hændz] , ['skɑːlərz]
Men who work with their heads and men who work with their hands , scholars
男人 WHO 工作 和 他们的 头部 和 男人 WHO 工作 和 他们的 双手 , 学者们
[ænd; ənd] ['mærəθən] ['rʌnərz] ,
and Marathon runners ,
和 马拉松 跑步者 ,

脑力劳动者与体力劳动者，学者与马拉松运动员，

[mʌst; məst][ə'laɪk]['testɪfaɪ][tuː; tə][ðə; ði] [ɪg'zɪstəns] [ɒv; əv] [rɪ'zɜːv] [sə'plaɪz] [ɒv; əv]['paʊə(r)][nɒt] ['ɔːdnrəli]
must alike testify to the existence of reserve supplies of power not ordinarily
必须 同样 作证 到 这 存在 的 预订 补给品 的 力量 不是 按说
[drɔːn] [ə'pɒn] . [[sɪks]]
drawn upon . [6]
绘制 之上 . [6]

同样必须证明存在通常不使用的备用电力供应。[6]

" [bluː] " ['mʌndeɪz; 'mʌndiz]
" Blue " Mondays
" 蓝色的 " 星期一

“蓝色星期一”

[ɪf] [wiː; wi][duː; də][nɒt] ['ɔːlweɪz] [ɔː(r)] [hə'bɪtʃuəli] ['juːtəlaɪz] [ðɪs] [rɪ'zɜːv] ['paʊə(r)] ,
If we do not always or habitually utilize this reserve power ,
如果 我们 做 不是 总是 或者 习惯性地 利用 这 预订 力量 ,

如果我们不经常或习惯性地利用这种储备力量，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['sɪmpli] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][wiː; wi][hæv; həv] [ə'kʌstəmd] [ɑː'selvz] [tuː; tə] [jiːld] [æt; ət][wʌns][tuː; tə]
it is simply because we have accustomed ourselves to yield at once to
它 是 简单地 因为 我们 有 习惯 我们自己 到 屈服 在 一次 到
[ðə; ði][fɜːst] [strɒŋ] ['fiːlɪŋ] [ɒv; əv] [fə'tiːg] .
the first strong feeling of fatigue .
这 第一的 强的 感觉 的 疲劳 .

这仅仅是因为我们已经习惯于一感到疲倦就立刻屈服。

['evɪdəns] [ɒv; əv] [ðɪs] [seɪm] [fækt] [ə'pɪəz] [ɪn]['aʊə(r)] ['fiːlɪŋz] [ɒn] ['dɪfrənt] [deɪz] .
Evidence of this same fact appears in our feelings on different days .
证据 的 这 相同的 事实 出现 在 我们的 情怀 在 不同的 天 .

这一事实也体现在我们不同日子里的感受中。

[haʊ] ['ɒf(ə)n] [dʌz] [ə; eɪ][mæn][get] [ʌp] [frɒm; frəm][hɪz; ɪz] ['brekfəst] - ['teɪb(ə)l]['ɑːftə(r)][ə; eɪ] [lɒŋ] [naɪts]
How often does a man get up from his breakfast - table after a long night's
如何 经常 做 一个 男人 得到 向上 从 他的 早餐 - 桌子 后 一个 长的 夜晚
[rest] ,
rest ,
休息 ,

一个人经过一夜酣眠后，多久会从餐桌旁起身一次?

[wen] [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['fiːlɪŋ] [freʃ] [ænd; ənd] [ɪn'vɪgəreɪtɪd] , [ænd; ənd] [seɪ] [tuː; tə] [hɪm'self] ,
when he should be feeling fresh and invigorated , and say to himself ,
什么时候 他 应该 是 感觉 新鲜的 和 精神焕发 , 和 说 到 他自己 ,

当他本应感到精神焕发、活力充沛时，他却对自己说:

" [ai][doʊnt] [fiːl] [laɪk] ['wɜːkɪŋ] [tə'deɪ] .
" I don't feel like working today .
" 我 不 感觉 喜欢 在职的 今天 .

我今天不想工作。

" [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [teɪk] [hɪm] [ʌn'tɪl] [ˌɑːftə'nuːn] [tuː; tə] [get] ['ɪntuː][hɪz; ɪz] ['wɜːkədeɪ] [straɪd] ,
" And it may take him until afternoon to get into his workaday stride ,
" 和 它 可能 拿 他 直到 下午 到 得到 进入 他的 日常工作 步幅 ,

“他可能要到下午才能进入工作状态。”

[ɪf] , [ɪn'diːd] , [hiː; hi] ['riːtʃɪz] [ˌaɪ 'tiː][æt; ət][ɔːl] .
if , indeed , he reaches it at all .
如果 , 的确 , 他 到达 它 在 全部 .

如果他真的能到达那里的话。

[haʊ] [tuː; tə] [straɪk] [wʌnz] [straɪd]
How to Strike One's Stride
如何 到 罢工 一个人的 步

如何迈出自己的步伐

[juː; jʊ] ['kænɒt] [jɔː'self] [biː; bi] [ɪ'mjuːn] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['fiːlɪŋ] [ɒn]['sɜːt(ə)n] [deɪz] [ðæt] [juː; jʊ]
You cannot yourself be immune from the feeling on certain days that you
你 不能 你自己 是 免疫 从 这 感觉 在 肯定 天 那 你
[ɑː(r); ə(r)] [['sɛvən]]
are [7]
是 [7]

在某些日子里，你无法避免这种感觉[7]

[nɒt][æt; ət][jɔː(r); jə(r)] [best] .
not at your best .
不是 在 你的 最好的 .

状态不太好。

['sʌmhaʊ] [ɔː(r)]['ʌðə(r)] , [jɔː(r); jə(r)] [wɪts] [siːm] [bɪ'fɒgd] .
Somehow or other , your wits seem befogged .
不知何故 或者 其他 , 你的 智慧 似乎 迷雾 .

不知何故，你的思维似乎一片混乱。

[juː; jʊ] ['hezɪteɪt] [tuː; tə] [ˌʌndə'teɪk] [ɪm'pɔːt(ə)nt] ['ɪntərˌvjʊ] .
You hesitate to undertake important interviews .
你 犹豫 到 承担 重要的 访谈 .

你犹豫是否要参加重要的面试。

[jɔː(r); jə(r)] ['ɪntrəst] [lægz] .
Your interest lags .
你的 兴趣 滞后 .

你的兴趣不足。

[ænd; ənd] [ðəʊ] ['kraɪsiːz][ə'raɪz][ɪn][jɔː(r); jə(r)] ['bɪznəs] ,
And though crises arise in your business ,
和 尽管 危机 出现 在 你的 商业 ，

即使你的企业中出现了危机，

[juː; jʊ] [fiːl] ['weɪtɪd] [daʊn] [ænd; ənd][ʌn'eɪb(ə)l][tuː; tə] [miːt] [ðem; ðəm] [wɪð] [ðæt] [ʃruːd]
you feel weighted down and unable to meet them with that shrewd
你 感觉 加权 向下 和 无法 到 见面 他们 和 那 精明
[dɪ'sɜːnmənt] [ænd; ənd] [dɪ'saɪsɪvnəs] [ɒv; əv]['ækʃ(ə)n][ɒv; əv] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [nəʊ] [jɔː'self] ['keɪpəb(ə)l] .
discernment and decisiveness of action of which you know yourself capable .
辨别力 和 果断 的 行动 的 哪个 你 知道 你自己 有能力的 .

你感到压力巨大，无法以你明明有能力做到的敏锐洞察力和果断行动来应对他们。

[bʌt; bət][juː; jʊ]['riːəlaɪz] , [ɪn][jɔː(r); jə(r)]['ɪnməʊst][self] ,
But you realize , in your inmost self ,
但 你 意识到 ， 在 你的 最 自己 ，

但你在内心深处会意识到，

[ðæt] [ɪf] [juː; jʊ] [kən'tɪnjuː] [tuː; tə][ɪg'zɜːt][ðə; ði] [wɪl] [ænd; ənd] [pə'sɪstəntli] [həʊld] [jɔː'self] [tuː; tə][ðə; ði]
that if you continue to exert the will and persistently hold yourself to the
那 如果 你 继续 到 发挥 这 将要 和 持续地 抓住 你自己 到 这
['bɪznəs] [ɪn][hænd] ,
business in hand ,
商业 在 手 ，

如果你继续发挥意志力，坚持不懈地做好手头的事情，

['suːnə(r)][ɔː(r)]['leɪtə(r)][juː; jʊ] [wɪl] [wɔːm] [tuː; tə][ðə; ði] [wɜːk] , [ɪn'θjuːziæzəm] [wɪl] [kʌm] , [ðə; ði] [klaʊdz]
sooner or later you will warm to the work , enthusiasm will come , the clouds
很快 或者 之后 你 将要 温暖的 到 这 工作 ， 热情 将要 来 ， 这 云
[wɪl] [biː; bi] [dɪ'speld] ,
will be dispelled ,
将要 是 驱散 ，

你迟早会喜欢上这份工作，热情会油然而生，阴霾终会散去。

[ðə; ði] [hʌsks] [wɪl] [flai] .
the husks will fly .
这 谷壳 将要 飞 .

谷壳会四处飞散。

[jet] [juː; jʊ][hæv; həv][hæd; həd][nəʊ] [rest] ; [ɒn][ðə; ði] ['kɒntrəri] , [juː; jʊ][hæv; həv] , [baɪ] [kən'tɪnjuːd]
Yet you have had no rest ; on the contrary , you have , by continued
然而 你 有 有 不 休息 ； 在 这 相反 ， 你 有 ， 经过 持续
['kɒnʃəs] ['efət] ,
conscious effort ,
有意识的 努力 ，

然而，你们却没有得到休息；相反，你们通过持续不断的自觉努力，

[kən'sjuːmd] [mɔː(r)][ænd; ənd][mɔː(r)][ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] ['vaɪt(ə)l] ['enədʒi] . [[eit]]
consumed more and more of your vital energy . [8]
消耗 更多的 和 更多的 的 你的 必不可少的 活力 . [8]

消耗了你越来越多的生命能量。[8]

[ðə; ði][spɜː(r)][ɒv; əv][dɪ'zaɪə(r)]
The Spur of Desire
这 刺 的 欲望

欲望的刺激

['ɒbviəsli] [ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz][nɒt] [rest] [ðæt] [juː; jʊ] ['niːdɪd] .
Obviously it was not rest that you needed .
明显地 它 曾是 不是 休息 那 你 需要 .

显然，你需要的不是休息。

[wɒt] [juː; jʊ] [rɪ'kwaɪəd] [wɒz; wəz] [ðə; ði] ['ɪmpʌls] [ɒv; əv] [sʌm; səm] [strɒŋ] [dɪ'zaɪə(r)] [ðæt] [ʃʊd; ʃəd] ['kæri]
What you required was the impulse of some strong desire that should carry
什么 你 必需的 曾是 这 冲动 的 一些 强的 欲望 那 应该 携带
[juː; jʊ] ['əʊvə(r)] [ðə; ði] ['θreʃhəʊld] [ɒv; əv] [ðæt] [fɜːst] [ɪn'ɜːʃə] ['ɪntuː] [ðə; ði] [waɪd] [fiːld] [ɒv; əv] [rɪ'zɜːv] ['enədʒi]
you over the threshold of that first inertia into the wide field of reserve energy
你 超过 这 临界点 的 那 第一的 惯性 进入 这 宽的 场地 的 预订 活力
[səʊ] ['reəli] [kɔːld] [ə'pɒn] [ænd; ənd] [səʊ] [rɪtʃ] [ɪn] ['paʊə(r)] .
so rarely called upon and so rich in power .
所以 很少 称为 之上 和 所以 富有的 在 力量 .

你需要的是一种强烈的渴望的冲动，这种渴望应该能带你跨越最初的惰性门槛，进入到鲜少被调用、却蕴藏着巨大力量的广阔储备能量领域。

['ʌndə(r)] [ðə; ði] ['læʃɪŋz] [ɒv; əv] [nə'sesəti] , [ɔː(r)] [ðə; ði] [spɜː(r)] [ɒv; əv] [lʌv] [ɔː(r)] [æm'bɪʃ(ə)n] ,
Under the lashings of necessity , or the spur of love or ambition ,
在下面 这 鞭打 的 必要性 , 或者 这 刺 的 爱 或者 志向 ,

在生活所迫，或爱情或野心的驱使下，

[men] [ə'kʌmplɪʃ] [fiːts] [ɒv; əv] ['ment(ə)l] [ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] [ɪn'djʊərəns] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [ðeɪ] [wʊd]
men accomplish feats of mental and physical endurance of which they would
男人 完成 壮举 的 精神的 和 身体的 耐力 的 哪个 他们 会
[hæv; həv] [sə'pəʊzd; sə'pəʊzɪd] [ðəm'selvz] [ɪn'keɪpəbl] .
have supposed themselves incapable .
有 据称 他们自己 无法 .

人们完成了他们原本认为自己无法完成的、在精神和身体耐力方面都表现得十分出色的壮举。

[hɪə(r)] [ɪz] [wɒt] [ə; eɪ] ['sɜːt(ə)n] ['lɔɪə(r)] [sez] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] ['ɜːli] ['strʌglz] :
Here is what a certain lawyer says of his early struggles :
这里 是 什么 一个 肯定 律师 说道 的 他的 早期的 斗争 :

以下是某位律师对他早年奋斗历程的描述：

[haʊ] [tuː; tə] [rɪ'liːs] [stɔː(r)d] - [ʌp] ['enədʒiz]
How to Release Stored - Up Energies
如何 到 发布 存储 - 向上 能量

如何释放储存的能量

" [wen] [ai] [wɒz; wəz] ['twenti] - [θriː] [j'iəz] [əʊld] , ['mærid] , [ænd; ənd] [wɪð] [ə; eɪ] ['fæməli] [tuː; tə]
" When I was twenty - three years old , married , and with a family to
" 什么时候 我 曾是 二十 - 三 年 老的 , 已婚 , 和 和 一个 家庭 到
[sə'pɔːt] ,
support ,
支持 ,

“我23岁那年，已经结婚，要养家糊口，

[ai] ['entəd] [ðə; ði] [lɔː] [kɔːs] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [greɪt] [ˌjuːnɪ'vɜːsəti] .
I entered the law course of a great university .
我 进入 这 法律 课程 的 一个 伟大的 大学 .

我考入了一所著名大学的法律系。

[ɒv; əv] [ðə; ði] ['meni] ['stjʊdnts] [ɪn] [maɪ] [klɑːs] , ['sev(ə)n] , [ɪn'kluːdɪŋ] [ˌem 'iː] , [wɜː(r); wə(r)] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ]
Of the many students in my class , seven , including me , were making a
的 这 许多 学生 在 我的 班级 , 七 , 包括 我 , 是 制作 一个
['lɪvɪŋ] [waɪl] ['stʌdiɪŋ] [lɔː] . [[naɪn]]
living while studying law . [9]
活的 尽管 学习 法律 . [9]

在我班的众多学生中，有七名学生（包括我）一边学习法律一边谋生。[9]

" [baɪ] ['speʃ(ə)l] [ə'reɪndʒmənt] ,
" By special arrangement ,
" 经过 特别的 安排 ,

“经特别安排，

[ai][wɒz; wəz] [rɪ'liːvd] [frɒm; frəm] [ə'tendəns] [æt; ət] ['lektʃəz] [ænd; ənd] ['sɪmpli] [rɪ'kwaɪəd] [tuː; tə] [pɑːs]
I was relieved from attendance at lectures and simply required to pass
我 曾是 松了口气 从 出席 在 讲座 和 简单地 必需的 到 经过
[ig,zæmi'neiʃənz] [ɒn] [ðə; ði] ['veəriəs] ['sʌbdʒɪkts] ,
examinations on the various subjects ,
考试 在 这 各种各样的 主题 ,

我被免除了上课的义务，只需要通过各科目的考试即可。

[ænd; ənd] [wɒz; wəz] [ðʌs] [ɪneɪbld] [tuː; tə] [rɪ'teɪn] [maɪ] [pleɪs] [æz; əz] ['prɪnsəp(ə)l] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['pʌblɪk]
and was thus enabled to retain my place as principal of a large public
和 曾是 因此 已启用 到 保持 我的 地方 作为 主要的 的 一个 大的 民众
[skuːl] .
school .
学校 .

因此，我得以继续担任一所大型公立学校的校长。

['djʊərɪŋ] [ðə; ði] [θɜːd] [ænd; ənd] [lɑːst] [jɪə(r)] [ɒv; əv] [maɪ] [lɔː] [kɔːs] ,
During the third and last year of my law course ,
期间 这 第三 和 最后的 年 的 我的 法律 课程 ,

在我攻读法律课程的第三年，也是最后一年，

[ai] [wɒz; wəz] ['prɪnsəp(ə)l] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['pʌblɪk] [deɪ] [skuːl] [ɒv; əv] [tuː] ['θaʊz(ə)nd] ['tʃɪldrən] [ænd; ənd] [æn; ən]
I was principal of a public day school of two thousand children and an
我 曾是 主要的 的 一个 民众 天 学校 的 二 千 孩子们 和 一个
[ɔːl'tɜːnət] [naɪt] [skuːl] [wɪð] [æn; ən] [ɪn'rəʊlmənt] [ɒv; əv] ['sev(ə)n] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɪfti] ,
alternate night school with an enrolment of seven hundred and fifty ,
备用 夜晚 学校 和 一个 注册 的 七 百 和 五十 ,

我曾担任一所拥有两千名学生的公立日间学校和一所拥有七百五十名学生的夜间学校的校长。

[ænd; ənd] [ai] [wɜːkt] [æt; ət] [ðə; ði] [lɔː] [θriː] [naɪts] [ɪn] [ðə; ði] [wiːk] [ænd; ənd] [ɔːl] [deɪ] ['sʌndeɪ] .
and I worked at the law three nights in the week and all day Sunday .
和 我 工作 在 这 法律 三 夜晚 在 这 星期 和 全部 天 星期日 .

我每周有三个晚上和星期天全天都在律师事务所工作。

[ðə; ði] ['lɔɪə(r)] [huː] " [,əuvə'wəːk] " [-]
The Lawyer Who " Overworks " [10]
这 律师 WHO " 过度劳累 " [-]

过度工作的律师[10]

" ['ɑːftə(r)] [eɪt] [mʌnθs] [ɒv; əv] [ðɪs] , [ðə; ði] ['faɪn(ə)l] [ig,zæmi'neiʃənz] [keɪm] [ə'raʊnd] .
" After eight months of this , the final examinations came around .
" 后 八 几个月 的 这 , 这 最终的 考试 来了 大约 .

经过八个月的努力，期末考试终于来临。

[ðeɪ] [kən'sjuːmd] [ə; eɪ] [fʊl] [wiːk] — [frɒm; frəm] [naɪn] [ɪn] [ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [ʌn'tɪl] [faɪv] [ɔː(r)] [sɪks] [æt; ət]
They consumed a full week — from nine in the morning until five or six at
他们 消耗 一个 满的 星期 — 从 九 在 这 早晨 直到 五 或者 六 在
[naɪt] .
night .
夜晚 .

他们整整玩了一周——从早上九点玩到晚上五六点。

[ai] [hæd; həd] [nəʊ] [,ɒpə'tjuːnəti] [fɔː(r); fə(r)] [rɪ'vjuː] ,
I had no opportunity for review ,
我 有 不 机会 为了 审查 ,

我没有机会进行复习。

[səʊ][ai] ['rentɪd] [ə; eɪ] [ruːm] [nɪə(r)][ðə; ði] [lɔː] [skuːl] [tuː; tə] [seɪv] [ðə; ði] [taɪm] ['gəʊɪŋ][ænd; ənd] ['kʌmɪŋ]
so I rented a room near the law school to save the time going and coming
所以 我 租来的 一个 房间 靠近 这 法律 学校 到 节省 这 时间 去 和 未来
[ænd; ənd] [rɪ'vjuːd] [iːtʃ] [naɪt] [ðə; ði]['sʌbdʒɪkts][ɒv; əv][ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [deɪ]
and reviewed each night the subjects of examination for the following day
和 已审核 每个 夜晚 这 主题 的 考试 为了 这 下列的 天
.
:
.

为了节省往返的时间，我在法学院附近租了一间房，并且每天晚上复习第二天考试的科目。

" [ai][dɪd][nɒt] [sliːp] [mɔː(r)][ðæn; ðən] [tuː] ['aʊəz] ['eni] [naɪt] [ɪn] [ðæt] [wiːk] .
" I did not sleep more than two hours any night in that week .
" 我 做过 不是 睡觉 更多的 比 二 小时 任何 夜晚 在 那 星期 .

那一周，我每晚睡眠时间都没超过两个小时。

[ɒn] ['θɜːzdeɪ] , [waɪl] ['bəʊltɪŋ] [ə; eɪ][bɪt][ɒv; əv] ['lʌntʃən] , [ə; eɪ] ['fɪʃbəʊn] [stʌk] [ɪn][maɪ] [θrəʊt] .
On Thursday , while bolting a bit of luncheon , a fishbone stuck in my throat .
在 周四 , 尽管 螺栓连接 一个 少量 的 午餐 , 一个 鱼骨 卡住 在 我的 喉 .

星期四，我狼吞虎咽地吃午饭时，一根鱼刺卡在了我的喉咙里。

['fɪəf(ə)l] [ɒv; əv] ['luːzɪŋ] [ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv][maɪ] [jɪrz] ['efət] , [ai] [rɪ'tɜːnd] [tuː; tə][maɪ] [wɜːk] ,
Fearful of losing the result of my year's effort , I returned to my work ,
可怕 的 输 这 结果 的 我的 年 努力 , 我 返回 到 我的 工作 ,

害怕失去一年来的努力成果，我又回到了工作岗位。

['sʌfərɪŋ] [mʌtʃ] [peɪn] , [ænd; ənd] [kept] [æt; ət][ˌaɪ 'tiː] [ʌn'tɪl] ['sætədeɪ] [naɪt] , [wen] [ðə; ði]
suffering much pain , and kept at it until Saturday night , when the
痛苦 很多 疼痛 , 和 保留 在 它 直到 周六 夜晚 , 什么时候 这
[igˌzæmi'neiʃənz] [wɜː(r); wə(r)] [kən'kluːdɪd] .
examinations were concluded .
考试 是 结束 .

他忍受着巨大的痛苦，一直坚持到周六晚上考试结束。

[ðə; ði][nekst] [deɪ] [ðə; ði] ['sɜːdʒən] [huː] [rɪ'muːvd] [ðə; ði] ['fɪʃbəʊn] [sed] [ðeə(r)][wɒz; wəz][nəʊ]['riːz(ə)n]
The next day the surgeon who removed the fishbone said there was no reason
这 下一个 天 这 外科医生 WHO 已移除 这 鱼骨 说 那里 曾是 不 原因
[waɪ] [ai][ʃʊd; ʃəd] [nɒt][hæv; həv][hæd; həd] - [ə; eɪ][bæd] [keɪs] [ɒv; əv] ['gæŋgriːn] . - [-]
why I should not have had ' a bad case of gangrene . ' [11]
为什么 我 应该 不是 有 有 - 一个 坏的 案件 的 坏疽 . - [-]

第二天，取出鱼刺的外科医生说，没有理由我不患上“严重的坏疽”。[11]

" [wen] [ai] [lʊk] [bæk] [ɒn] [ðæt] [jɪrz] [wɜːk] [ai][dəʊnt] [siː] [haʊ] [ai] [stʊd] [ˌaɪ 'tiː] .
" When I look back on that year's work I don't see how I stood it .
" 什么时候 我 看 后退 在 那 年 工作 我 不 看 如何 我 站立 它 .

“回想那一年的工作，我真不知道自己是怎么熬过来的。”

[ai][dəʊnt] [siː] [haʊ] [ai] [kept] [maɪ'self] [æt; ət][ˌaɪ 'tiː] , [deɪ] [ɪn] , [deɪ] [aʊt] ,
I don't see how I kept myself at it , day in , day out ,
我 不 看 如何 我 保留 我 在 它 , 天 在 , 天 出去 ,

我不知道自己是怎么坚持下来的，日复一日，不知不觉中就做到了。

[mʌnθ] ['ɑːftə(r)] [mʌnθ] [wɪ'ðaʊt] [rest] , [ˌriːkri'eɪʃn; ˌrekri'eɪʃən][ɔː(r)] [rɪ'liːf] .
month after month without rest , recreation or relief .
月 后 月 没有 休息 , 娱乐 或者 宽慰 .

一个月又一个月，没有休息、娱乐或放松。

[ai][ˌeɪ 'em][ʃʊə(r)][ai][kʊd; kəd]['nevə(r)][gəʊ] [θruː] [ˌaɪ 'tiː] [ə'gen] ,
I am sure I could never go through it again ,
我 是 当然 我 可以 绝不 去 通过 它 再次 ,

我确信我再也不想经历那种事了。

['iːv(ə)n] [ɪf] [ai][hæd; həd][ðə; ði] ['kʌrɪdʒ] [tuː; tə] [ˌʌndə'teɪk] [ˌaɪ 'tiː] .

even if I had the courage to undertake it .

甚至 如果 我 有 这 勇气 到 承担 它 .

即使我有勇气去做这件事。

" [ai] [ræŋkt] ['sekənd] [ɪn] [ə; eɪ] [klɑːs] [ɒv; əv] [wʌn] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['eɪti] [ɪn] [maɪ] [lɔː] [igˌzæmi'neiʃənz] ,

" I ranked second in a class of one hundred and eighty in my law examinations ,

" 我 排名 第二 在 一个 班级 的 一 百 和 八十 在 我的 法律 考试 ,

“我在法律考试中，在180名考生中排名第二。”

[wʌn] [ðə; ði] ['sekənd] [praɪz] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [best] ['grædʒueɪtɪŋ] ['θiːsɪs] , [rɪ'siːvd] [ə; eɪ] [ˌkɒmplɪ'mentri]

won the second prize for the best graduating thesis , received a complimentary

韩元 这 第二 奖 为了 这 最好的 毕业 论文 , 已收到 一个 免费

[vəʊt] [fɔː(r); fə(r)] [klɑːs] ['ɔːrətərˌʃɪp] ,

vote for class oratorship ,

投票 为了 班级 演说家 ,

获得最佳毕业论文二等奖，获得班级演讲比赛提名。

[ænd; ənd] [mʌtʃ] [tuː; tə] [maɪ] [sə'praɪz] [wɒz; wəz] [suːn] ['ɑːftə(r)] ['ɒfəd] [æn; ən] [ə'sɪstənt]

and much to my surprise was soon after offered an assistant

和 很多 到 我的 惊喜 曾是 很快 后 提供 一个 助手

[ˌsjuːpərɪn'tendənsɪ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['pʌblɪk] [skuːlz] [baɪ] [ðə; ði] [skuːl] [bɔːd] ,

superintendency of the public schools by the school board ,

督导 的 这 民众 学校 经过 这 学校 木板 ,

令我非常惊讶的是，不久之后，学校董事会就向我提供了公立学校助理督学的职位。

[huː] [njuː] ['nʌθɪŋ] [ɒv; əv] [maɪ] ['stʌdiz] [ænd; ənd] [θɔːt] [maɪ] [wɜːk] [æz; əz] [ə; eɪ] ['tiːtʃə(r)] ['wɜːði]

who knew nothing of my studies and thought my work as a teacher worthy

WHO 知道 没有什么 的 我的 研究 和 想法 我的 工作 作为 一个 老师 值得

[ɒv; əv] [prə'məʊʃ(ə)n] .

of promotion .

的 晋升 .

他对我的学业一无所知，却认为我作为教师的工作值得晋升。

" [ˌaɪ 'tiː] [wɒz; wəz] [nɒt] ['əʊnli] [ðə; ði] [hɑːdɪst] [jɪrz] [wɜːk] [bʌt; bət] [ðə; ði] [best] [jɪrz] [wɜːk] [ai] ['evə(r)] [dɪd]

" It was not only the hardest year's work but the best year's work I ever did

" 它 曾是 不是 仅有的 这 最难 年 工作 但 这 最好的 年 工作 我 曾经 做过

.

:

.

“这不仅是我经历过的最艰难的一年，也是我经历过的最棒的一年。”

[ˌaɪ 'tiː] [ig'zemplifai] [maɪ] [ɪn'veəriəb(ə)l] [ɪk'spɪəriəns] [ðæt] [ðə; ði] [mɔː(r)] [wiː; wi] [wɒnt] [tuː; tə] [duː; də] [ðə; ði]

It exemplifies my invariable experience that the more we want to do the

它 举例说明 我的 不变的 经验 那 这 更多的 我们 想 到 做 这

[mɔː(r)] [wiː; wi] [kæn; kən] [duː; də] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['betə(r)] [wiː; wi] [kæn; kən] [duː; də] [ˌaɪ 'tiː] . " [-]

more we can do and the better we can do it . " [12]

更多的 我们 能 做 和 这 更好的 我们 能 做 它 . " [-]

这印证了我一贯的经验，那就是我们越想做某事，我们就能做越多，而且我们就能做得越好。[12]

[ɪk'saɪtmənt] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['hɪərəʊ]

Excitement and the Hero

激动 和 这 英雄

激动人心与英雄

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [ɪz] [æn; ən] ['ekstrækt; ɪk'strækt] [frɒm; frəm] [ə; eɪ] ['letə(r)] [kwəʊtid] [baɪ] [prə'fesə(r)] [dʒeɪmz]

The following is an extract from a letter quoted by Professor James

这 下列的 是 一个 提炼 从 一个 信 引 经过 教授 詹姆斯

[æz; əz] ['rɪt(ə)n] [baɪ] ['kɜːn(ə)l] [bɛəd] - [smɪθ] ['ɑːftə(r)] [ðə; ði] [siːdʒ] [ɒv; əv] ['deli] [ɪn] - ,

as written by Colonel Baird - Smith after the siege of Delhi in 1857 ,

作为 书面 经过 上校 贝尔德 - 史密斯 后 这 围城 的 德里 在 - ,

以下摘自詹姆斯教授引述的贝尔德-史密斯上校在1857年德里围城战后所写的一封信：

[tuː; tə][ðə; ði] [sək'ses] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [hiː; hi] ['lɑːdʒli] [kən'trɪbjuːtɪd] :
to the success of which he largely contributed :
到 这 成功 的 哪个 他 很大程度上 贡献 :

他为该项目的成功做出了巨大贡献：

" [maɪ][pɔː(r); pʊə(r)][waɪf][hæd; həd][sʌm; səm]['riːz(ə)n][tuː; tə] [θɪŋk] [ðæt] [wɔː(r)][ænd; ənd] [dɪ'ziːz] ,
" My poor wife had some reason to think that war and disease ,
" 我的 贫穷的 妻子 有 一些 原因 到 思考 那 战争 和 疾病 ,
[bɪ'twiːn] [ðem; ðəm] ,
between them ,
之间 他们 ,

“我可怜的妻子有理由认为，战争和疾病，两者之间，

[hæd; həd] [left] ['veri] ['lɪt(ə)l][ɒv; əv][ə; eɪ] ['hʌzbənd] [tuː; tə] [teɪk] ['ʌndə(r)] ['nɜːsɪŋ] [wen] [ʃiː; ʃi][gɒt][hɪm]
had left very little of a husband to take under nursing when she got him
有 左边 非常 小的 的 一个 丈夫 到 拿 在下面 护理 什么时候 她 得到 他
[ə'gen] .
again .
再次 .

当她再次见到他时，他几乎已经奄奄一息，需要她悉心照料了。

[æn; ən] [ə'tæk] [ɒv; əv] ['skɜːvi] [hæd; həd] [fɪld] [maɪ] [maʊθ] [wɪð] [sɔːrz] ,
An attack of scurvy had filled my mouth with sores ,
一个 攻击 的 坏血病 有 已填 我的 嘴 和 疮 ,

坏血病发作，我的嘴里长满了疮。

['ʃeɪkən] ['evri] [dʒɔɪnt][ɪn][maɪ]['bɒdi][ænd; ənd] ['kʌvəd] [ˌem 'iː][ɔːl]['əʊvə(r)] [wɪð] [skɑːrz][ænd; ənd]['lɪvɪd]
shaken every joint in my body and covered me all over with scars and livid
摇晃 每一个 联合的 在 我的 身体 和 涵盖 我 全部 超过 和 疤痕 和 铁青
[spɒts] ,
spots ,
地点 ,

它震颤了我全身的每一个关节，让我浑身布满伤疤和淤青。

[səʊ] [ðæt] [ai][wɒz; wəz] [ˌʌn'lʌvli] [tuː; tə] [lʊk] [ə'pɒn] .
so that I was unlovely to look upon .
所以 那 我 曾是 不可爱 到 看 之上 .

所以我的外貌并不讨人喜欢。

[ə; eɪ] [smɑːt] [nɒk] [ɒn][ðə; ði]['æŋk(ə)l][dʒɔɪnt][frɒm; frəm][ðə; ði]['splɪntə(r)][ɒv; əv][ə; eɪ] [ʃel] [ðæt] [bɜːst] [ɪn]
A smart knock on the ankle joint from the splinter of a shell that burst in
一个 聪明的 敲 在 这 踝 联合的 从 这 碎片 的 一个 壳 那 爆裂 在
[maɪ] [feɪs] ,
my face ,
我的 脸 ,

一枚炮弹碎片在我脸上炸开，狠狠地击中了我的脚踝关节。

[ɪn] [-]
in [13]
在 [-]

[13]

[ɪt'self][ə; eɪ][mɪə(r)] [ˌbægə'tel] [ɒv; əv][ə; eɪ] [wuːnd] ,
itself a mere bagatelle of a wound ,
本身 一个 仅仅 小品 的 一个 伤口 ,

它本身只不过是一处微不足道的伤口而已。

[hæd; həd] [biːn] [ɒv; əv] [nə'sesəti] [nɪ'glektɪd] ['ʌndə(r)] [ðə; ði] ['presɪŋ] [ænd; ənd] [ɪn'sɪstənt] [kɔːlz] [ə'pɒn] [ˌem 'iː] ,

had been of necessity neglected under the pressing and insistent calls upon me ,

有 到过 的 必要性 被忽视的 在下面 这 紧迫 和 坚持 呼叫 之上 我 ,

由于各方催促和要求，我不得不疏忽此事。

[ænd; ənd] [hæd; həd] [grəʊn] [wɜːs] [ænd; ənd] [wɜːs] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [həʊl] [fʊt] [bɪ'ləʊ] [ðə; ði] ['æŋk(ə)l] [bɪ'keɪm] [ə; eɪ] [blæk] [mæs] [ænd; ənd] [siːmd] [tuː; tə] ['θret(ə)n] [ˌmɔːtɪfɪ'keɪʃ(ə)n] .

and had grown worse and worse until the whole foot below the ankle became a black mass and seemed to threaten mortification .

和 有 生长 更糟 和 更糟 直到 这 所有的 脚 以下 这 踝 成为 一个 黑色的 大量的 和 似乎 到 威胁 屈辱 .

病情越来越严重，直到脚踝以下的整个脚都变成了一团黑乎乎的东西，似乎随时可能致命。

[ai] [ɪn'sɪstɪd] , [haʊ'evə(r)] , [ɒn] ['biːɪŋ] [ə'laʊd] [tuː; tə] [juːz] [ˌaɪ 'tiː] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [pleɪs] [wɒz; wəz] ['teɪkən] , [ˌmɔːtɪfɪ'keɪʃ(ə)n] [ɔː(r)] [nəʊ] ;

I insisted , however , on being allowed to use it until the place was taken , mortification or no ;

我 坚持 , 然而 , 在 存在 允许 到 使用 它 直到 这 地方 曾是 已采取 , 屈辱 或者 不 ;

但我坚持要继续使用它，直到找到合适的人为止，不管会不会感到难堪；

[ænd; ənd] [ðəʊ] [ðə; ði] [peɪn] [wɒz; wəz] ['sʌmtaɪmz] ['hɒrəb(ə)l] [ai] ['kærid] [maɪ] [pɔɪnt] [ænd; ənd] [kept] [ʌp] [tuː; tə] [ðə; ði] [lɑːst] .

and though the pain was sometimes horrible I carried my point and kept up to the last .

和 尽管 这 疼痛 曾是 有时 可怕 我 携带 我的 观点 和 保留 向上 到 这 最后的 .

虽然有时疼痛难忍，但我坚持己见，直到最后一刻。

" [ɒn] [ðə; ði] [deɪ] ['ɑːftə(r)] [ðə; ði] [ə'sɔːlt] [ai] [hæd; həd] [æn; ən] [ʌn'lʌki] [fɔːl] [ɒn] [sʌm; səm] [bæd] [graʊnd] ,

" On the day after the assault I had an unlucky fall on some bad ground ,

" 在 这 天 后 这 突击 我 有 一个 倒霉 落下 在 一些 坏的 地面 ,

“袭击发生后的第二天，我不小心摔倒在不平整的地面上。”

[ænd; ənd] [ˌaɪ 'tiː] [wɒz; wəz] [æn; ən] ['əʊpən] ['kwestʃən] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [deɪ] [ɔː(r)] [tuː] ['weðə(r)] [ai] ['hædnt] ['brəʊkən] [maɪ] [ɑːm] [æt; ət] [ðə; ði] ['elbəʊ] .

and it was an open question for a day or two whether I hadn't broken my arm at the elbow .

和 它 曾是 一个 打开 问题 为了 一个 天 或者 二 无论 我 之前没有 破碎的 我的 手臂 在 这 弯头 .

在一两天的时间里，我的胳膊肘是否骨折一直是个悬而未决的问题。

['fɔːtʃənətli] [ˌaɪ 'tiː] [tɜːnd] [aʊt] [tuː; tə] [biː; bi] ['əʊnli] [ə; eɪ] [sɪ'vɪə(r)] [spreɪn] ,

Fortunately it turned out to be only a severe sprain ,

幸运的是 它 转向 出去 到 是 仅有的 一个 严重 扭伤 ,

幸好只是严重的扭伤。

[bʌt; bət] [ai] [ˌeɪ 'em] [stɪl] ['kɒnʃəs] [ɒv; əv] [ðə; ði] [rentʃ] [ˌaɪ 'tiː] [geɪv] [ˌem 'iː] . [-]

but I am still conscious of the wrench it gave me . [14]

但 我 是 仍然 有意识的 的 这 扳手 它 给予 我 . [-]

但我仍然记得这件事给我带来的痛苦。[14]

[tuː; tə] [kraʊn] [ðə; ði] [həʊl] ['plez(ə)nt] ['kætəlɒg] ,

To crown the whole pleasant catalogue ,

到 王冠 这 所有的 令人愉快的 目录 ,

为了给整个令人愉悦的目录锦上添花，

[ai][wɒz; wəz] [wɔːn] [tuː; tə][ə; eɪ] ['ʃædəʊ] [baɪ][ə; eɪ] ['kɒnstənt] [ˌdaɪə'rɪə] [ænd; ənd] [kən'sjuːmd] [æz; əz]
I was worn to a shadow by a constant diarrhoea and consumed as
我 曾是 磨损 到 一个 阴影 经过 一个 持续的 腹泻 和 消耗 作为
[mʌtʃ] ['əʊpiəm][æz; əz] [wʊd] [hæv; həv] [dʌn] ['kredɪt][tuː; tə][maɪ]['fɑːðə(r)] - [ɪn] - [lɔː] (['tɒməs] [diː]
much opium as would have done credit to my father - in - law (Thomas De
很多 鸦片 作为 会 有 完毕 信用 到 我的 父亲 - 在 - 法律 (托马斯 德
['kwɪnsi]) .
Quincey) .
昆西) .

我因持续腹泻而虚弱不堪，吸食的鸦片量之大，连我的岳父（托马斯·德·昆西）都会引以为傲。

" [haʊ'evə(r)] , [θæŋk] [gɒd] ,
" However , thank God ,
" 然而 , 感谢 上帝 ,

“然而，感谢上帝，

[ai][hæv; həv][ə; eɪ] [gʊd] [ʃeə(r)] [ɒv; əv] ['tæpliˌɪzəm] [ɪn][ˌem 'iː][ænd; ənd] [kʌm] [aʊt] [strɒŋ] ['ʌndə(r)]
I have a good share of Tapleyism in me and come out strong under
我 有 一个 好的 分享 的 塔普利主义 在 我 和 来 出去 强的 在下面
['dɪfɪkəltɪz] .
difficulties .
困难 .

我身上有很多塔普利式的精神，能在逆境中坚强地走出来。

[ai] [θɪŋk] [ai] [meɪ] ['kɒnfɪdəntli] [seɪ] [ðæt] [nəʊ][mæn]['evə(r)] [sɔː] [ˌem 'iː][aʊt][ɒv; əv] [hɑːt] [ɔː(r)]['evə(r)]
I think I may confidently say that no man ever saw me out of heart or ever
我 思考 我 可能 自信地 说 那 不 男人 曾经 锯 我 出去 的 心 或者 曾经
[hɜːd] [ə; eɪ] [kəm'pleɪnɪŋ] [wɜːd] [frɒm; frəm][ˌem 'iː]['iːv(ə)n] [wen] ['aʊə(r)] ['prɒspekts] [wɜː(r); wə(r)]
heard a complaining word from me even when our prospects were
听到 一个 抱怨 单词 从 我 甚至 什么时候 我们的 前景 是
[gl'uːmɪəst] .
gloomiest .
最阴郁的 .

我可以自信地说，即使在我们前景最黯淡的时候，也没有人见过我心灰意冷的样子，也没有人听过我说一句抱怨的话。

[wiː; wi][wɜː(r); wə(r)] ['sædli] ['krɪp(ə)ld] [baɪ] ['kɒlərə] ,
We were sadly crippled by cholera ,
我们 是 令人遗憾的是 残疾的 经过 霍乱 ,

我们不幸地被霍乱重创了，

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz]['ɔːlməʊst] [ə'pɔːlɪŋ] [tuː; tə][ˌem 'iː][tuː; tə][faɪnd] [ðæt] [aʊt] [ɒv; əv] ['twenti] -
and it was almost appalling to me to find that out of twenty -
和 它 曾是 几乎 令人震惊 到 我 到 寻找 那 出去 的 二十 -
['sev(ə)n] ['ɒfɪsəz] [ai][kʊd; kəd]['əʊnli]['mʌstə(r)] [ˌfɪf'tiːn] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [ɑːpə'reɪʃnz] [ɒv; əv][ðə; ði] [ə'tæk] .
seven officers I could only muster fifteen for the operations of the attack .
七 警官 我 可以 仅有的 鼓起 十五 为了 这 运营 的 这 攻击 .

令我几乎感到震惊的是，我手下有 27 名军官，却只能召集 15 人参与这次袭击行动。

[haʊ'evə(r)] , [ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz] [dʌn] , — [ænd; ənd]['ɑːftə(r)][ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz] [dʌn] [keɪm] [ðə; ði] [kə'læps] . [
However , it was done , — and after it was done came the collapse . [
然而 , 它 曾是 完毕 , — 和 后 它 曾是 完毕 来了 这 坍塌 . [
-]
15]
-]

然而，事情已经发生了，——事情发生之后，就出现了崩溃。[15]

[ɪn'djʊərɪŋ] ['paʊə(r)][ɒv; əv][maɪnd]
Enduring Power of Mind
持久 力量 的 头脑

心灵的持久力量

" [doʊnt][biː; bi] ['hɒrɪfaɪd] [wen] [ai] [tel] [juː; jʊ] [ðæt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [həʊl] [ɒv; əv][ðə; ði]['æktʃuəl] [siːdʒ] ,
" Don't be horrified when I tell you that for the whole of the actual siege ,
" 不 是 惊恐万分 什么时候 我 告诉 你 那 为了 这 所有的 的 这 实际的 围城 ,

“当我告诉你，在整个围城期间，你不要感到震惊，”

[ænd; ənd][ɪn] [truːθ] [fɔː(r); fə(r)][sʌm; səm]['lɪt(ə)l] [taɪm] [bɪ'fɔː(r)] , [ai]['ɔːlməʊst][lɪvd; 'laɪvd][ɒn] ['brændi] .
and in truth for some little time before , I almost lived on brandy .
和 在 真相 为了 一些 小的 时间 前 , 我 几乎 居住地 在 白兰地 .

事实上，在此之前的一段时间里，我几乎只靠白兰地过日子。

['æpɪtaɪt] [fɔː(r); fə(r)] [fuːd] [ai][hæd; həd] [nʌn] , [bʌt; bət][ai] [fɔːst] [maɪ'self][tuː; tə] [iːt] [dʒʌst] [sə'fɪʃ(ə)nt] [tuː; tə] [sə'steɪn] [laɪf] ,
Appetite for food I had none , but I forced myself to eat just sufficient to sustain life ,
食欲 为了 食物 我 有 没有任何 , 但 我 强制 我 到 吃 只是 充足的 到 维持 生活 ,

我没有任何食欲，但我强迫自己只吃维持生命所需的量。

[ænd; ənd][ai][hæd; həd][æn; ən] [ɪn'ses(ə)nt] ['kreɪvɪŋ] [fɔː(r); fə(r)]['brændi] , [æz; əz][ðə; ði] [strɒgɪst] ['stɪmjələnt] [ai][kʊd; kəd] [get] .
and I had an incessant craving for brandy , as the strongest stimulant I could get .
和 我 有 一个 不停歇 渴望 为了 白兰地 , 作为 这 最强 兴奋剂 我 可以 得到 .

我当时对白兰地有着强烈的渴望，因为那是我能得到的最强烈的兴奋剂。

[streɪndʒ] [tuː; tə] [seɪ] , [ai][wɒz; wəz] [kwaɪt] [ʌn'kɒnʃəs] [ɒv; əv][ɪts] [ə'fektɪŋ] [ˌem 'iː][ɪn][ðə; ði] ['slaɪtɪst] [dɪ'griː] .
Strange to say , I was quite unconscious of its affecting me in the slightest degree .
奇怪的 到 说 , 我 曾是 相当 无意识 的 它是 影响 我 在 这 丝毫 程度 .

说来奇怪，我完全没有意识到这件事对我产生了丝毫影响。

" [ðə; ði] [ɪk'saɪtmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːk] [wɒz; wəz][səʊ] [greɪt] [ðæt] [nəʊ]['lesə(r)][wʌn] [siːmd] [tuː; tə] [hæv; həv] ['eni] [tʃɑːns] [ə'genst] [ˌaɪ 'tiː] ,
" The excitement of the work was so great that no lesser one seemed to have any chance against it ,
" 这 激动 的 这 工作 曾是 所以 伟大的 那 不 较少 一 似乎 到 有 任何 机会 反对 它 ,

“这项工作的刺激性如此之大，以至于任何能力稍逊的人似乎都无法与之匹敌。”

[ænd; ənd][ai] ['sɜːt(ə)nli] ['nevə(r)] [faʊnd] [maɪ] ['ɪntəlekt] ['klɪərə(r)][ɔː(r)][maɪ] [nɜːvz] [strɒŋgə(r)][ɪn][maɪ][laɪf] .
and I certainly never found my intellect clearer or my nerves stronger in my life .
和 我 当然 绝不 成立 我的 智力 更清晰 或者 我的 神经 更强 在 我的 生活 .

我一生中从未感到自己的思维如此清晰，神经如此坚韧。

" [sʌtʃ] [ɪz][ðə; ði] [prə'faʊnd] [rɪ'sɔːsflnəs; rɪ'zɔːsflnəs][ænd; ənd] [ɪn'djʊərɪŋ] ['paʊə(r)][ɒv; əv][ðə; ði]['hjuːmən] [maɪnd] . [-]
" Such is the profound resourcefulness and enduring power of the human mind . [19]
" 这样的 是 这 深刻的 足智多谋 和 持久 力量 的 这 人类 头脑 . [-]

“这就是人类思维的深厚创造力和持久力量。[19]

['tʃæptə(r)][ˌaɪ 'aɪ]
Chapter II
章 二

第二章

[rɪ'zɜːvz] [ɒv; əv] ['paʊə(r)]
RESERVES OF POWER
储备 的 力量

电力储备

[mænz] [pə'tenʃ(ə)l] [ænd; ənd] [kɪ'netɪk] ['enədʒiz]
Man's Potential and Kinetic Energies
男人的 潜在的 和 动力学 能量

人的势能和动能

[stɔː(r)d] - [ʌp] ['enədʒi] [nɒt] [ɪn] [juːz] [hæz; həz] [biːn] ['gɪv(ə)n] [ə; eɪ] [neɪm] [baɪ] [ˌsaɪən'tɪfɪk] [men] .
Stored - up energy not in use has been given a name by scientific men .
存储 - 向上 活力 不是 在 使用 有 到过 给定 一个 姓名 经过 科学 男人 .

科学家们给未使用的储存能量起了个名字。

[ðeɪ] [kɔːl] [ˌaɪ 'tiː] [pə'tenʃ(ə)l] ['enədʒi] .
They call it potential energy .
他们 称呼 它 潜在的 活力 .

他们称之为势能。

[ɪn] [ðɪs] [wei] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [dɪ'stɪŋgwɪʃt] [frɒm; frəm] [kɪ'netɪk] [ɔː(r)] ['sɜːkjʊleɪtɪŋ] ['enədʒi] [baɪ] [wɪtʃ] [ɪz] [ment]
In this way it is distinguished from kinetic or circulating energy by which is meant
在 这 方式 它 是 杰出的 从 动力学 或者 循环 活力 经过 哪个 是 意思是
['enədʒi] [ðæt] [ɪz] [æt; ət] [wɜːk] .
energy that is at work .
活力 那 是 在 工作 .

这样就与动能或循环能有所区别，动能或循环能是指正在做功的能量。

[fɔː(r); fə(r)] [ɪg'zɑːmp(ə)l] , [ə; eɪ] [tʌn] [ɒv; əv] [kəʊl] [ɪn] [ðə; ði] [bɪn] [kən'teɪnz] [ə; eɪ] ['sɜːt(ə)n] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]
For example , a ton of coal in the bin contains a certain amount of
为了 例子 , 一个 吨 的 煤炭 在 这 垃圾桶 包含 一个 肯定 数量 的
[pə'tenʃ(ə)l] ['enədʒi] ,
potential energy ,
潜在的 活力 ,

例如，煤仓里的一吨煤蕴含着一定量的潜在能量。

[wɪtʃ] [ɪz] ['keɪpəb(ə)l] [ɒv; əv] ['biːɪŋ] [kən'vɜːtɪd] ['ɪntuː] [kɪ'netɪk] ['enədʒi] [baɪ] [kəm'bʌstʃən] . [-]
which is capable of being converted into kinetic energy by combustion . [20]
哪个 是 有能力的 的 存在 转换 进入 动力学 活力 经过 燃烧 . [-]

它可以通过燃烧转化为动能。[20]

['həʊldɪŋ] [ðə; ði] [tɒp] [peɪs]
Holding the Top Pace
保持 这 顶部 步伐

保持领先

[juː; jʊ] [hæv; həv] [ə; eɪ] [vɑːst] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [pə'tenʃ(ə)l] ['enədʒi] ['əʊvə(r)] [ænd; ənd] [ə'bʌv] [wɒt] [juː; jʊ]
You have a vast amount of potential energy over and above what you
你 有 一个 广阔的 数量 的 潜在的 活力 超过 和 多于 什么 你
['æktʃuəli] [juːz] .
actually use .
实际上 使用 .

你拥有的巨大潜在能量远远超过你实际使用的能量。

[juː; jʊ] [hæv; həv] [fɔːmd] [ðə; ði] ['hæbɪt] [ɒv; əv] ['gɪvɪŋ] [ʌp] ['traɪɪŋ] [ə; eɪ] [θɪŋ] [æz; əz] [suːn] [æz; əz] [juː; jʊ]
You have formed the habit of giving up trying a thing as soon as you
你 有 形成 这 习惯 的 给予 向上 尝试 一个 事物 作为 很快 作为 你
[hæv; həv] [spent] [ðə; ði] ['juːʒuəl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] ['efət] [ɒn] [ˌaɪ 'tiː] ,
have spent the usual amount of effort on it ,
有 花费 这 通常 数量 的 努力 在 它 ,

你已经养成了一种习惯，那就是一旦在某件事上投入了通常的精力，就会放弃尝试。

[ænd; ənd] [ðɪs] [wɪ'ðaʊt] [rɪ'gɑːd] [tuː; tə] ['weðə(r)] [ɔː(r)][nɒt][juː; jʊ][hæv; həv] [ə'kʌmplɪʃt] ['eniθɪŋ] .

and this without regard to whether or not you have accomplished anything .

和 这 没有 看待 到 无论 或者 不是 你 有 完成 任何事物 .

这与你是否取得了任何成就无关。

[waɪl] [wiː; wi][ɔːl][hæv; həv][ðə; ði]['paʊə(r)][ɒv; əv] [sə'steɪnd] ['ment(ə)l][æk'tɪvəti] ,

While we all have the power of sustained mental activity ,

尽管 我们 全部 有 这 力量 的 持续 精神的 活动 ,

虽然我们都具备持续进行脑力活动的能力，

[nɒt][wʌn][ɪn][ten] ['θaʊz(ə)nd] [ɒv; əv][ˌjuː 'es][həʊldz][tuː; tə][ðə; ði][tɒp] [peɪs] .

not one in ten thousand of us holds to the top pace .

不是 一 在 十 千 的 我们 持有 到 这 顶部 步伐 .

一万个人中，没有一个人能保持最高速度。

[wɜːs] [stɪl] ,

Worse still ,

更糟 仍然 ,

更糟糕的是，

['iːv(ə)n] [sʌtʃ] ['ment(ə)l] ['enədʒi] [æz; əz][wiː; wi][duː; də] [kən'sjuːm] [ɪz] [dɪ'spɜːst] [ænd; ənd] ['skætəd]

even such mental energy as we do consume is dispersed and scattered

甚至 这样的 精神的 活力 作为 我们 做 消耗 是 分散的 和 疏散

['əʊvə(r)][ə; eɪ] ['mʌltɪtjuːd] [ɒv; əv] ['trɪviəl] ['ɪntrəsts] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['biːɪŋ] ['fəʊkəst] [ə'pɒn][sʌm; səm][wʌn]

over a multitude of trivial interests instead of being focused upon some one

超过 一个 民众 的 琐碎的 兴趣 反而 的 存在 专注 之上 一些 一

[pə'zesɪŋ] [eɪm] .

possessing aim .

拥有 目的 .

即使是我们所消耗的这种精神能量，也是分散在许多琐碎的兴趣上，而不是集中于某个有目标的人身上。

[wiː; wi][ɪn'tend][tuː; tə] [ʃəʊ] [juː; jʊ] [haʊ] [juː; jʊ][kæn; kən] [luːz] [jɔː'self] [ɪn][jɔː(r); jə(r)] [wɜːk] [wɪð] [æn; ən]

We intend to show you how you can lose yourself in your work with an

我们 打算 到 展示 你 如何 你 能 失去 你自己 在 你的 工作 和 一个

[əb'zɔːbɪŋ; əb'sɔːbɪŋ] ['pæʃ(ə)n] [ænd; ənd] [haʊ] [juː; jʊ][kæn; kən][æt; ət] ['eni] [taɪm] [meɪk] ['speʃ(ə)l][ˌrekwɪ'zɪʃ(ə)n]

absorbing passion and how you can at any time make special requisition

吸收 热情 和 如何 你 能 在 任何 时间 制作 特别的 征用

[ə'pɒn][jɔː(r); jə(r)]['hɪd(ə)n] [stɔːz] [ɒv; əv] [pə'tenʃ(ə)l] ['enədʒi] [ænd; ənd] [drɔː] [njuː] [sə'plaɪz] [ɒv; əv]['paʊə(r)]

upon your hidden stores of potential energy and draw new supplies of power

之上 你的 隐 商店 的 潜在的 活力 和 画 新的 补给品 的 力量

[ðæt] [wɪl] [swiːp] [juː; jʊ][ɒn][tuː; tə][jɔː(r); jə(r)][gəʊl] . [-]

that will sweep you on to your goal . [21]

那 将要 扫 你 在 到 你的 目标 . [-]

我们打算向您展示如何全身心投入工作，充满热情，以及如何随时特别调动您隐藏的潜在能量，汲取新的力量，从而实现您的目标。[21]

['dʒiːniəs][ænd; ənd][ðə; ði]['mɑːstə(r)][mæn]

Genius and the Master Man

天才 和 这 掌握 男人

天才与大师

[mɔː(r)][ðæn; ðən] ['eniθɪŋ] [els] ,

More than anything else ,

更多的 比 任何事物 别的 ,

最重要的是，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][ə'bɪləti][tuː; tə][duː; də] [ðɪs] [ðæt] [lɪfts][ðə; ði] [greɪt] [men][ɒv; əv][ðə; ði] [reɪs] [ə'bʌv] [ðə; ði] ['kɒmən] [rʌn] [ɒv; əv] ['mɔːtəlz] .
it is the ability to do this that lifts the great men of the race above the common run of mortals .
它 是 这 能力 到 做 这 那 电梯 这 伟大的 男人 的 这 种族 多于 这 常见的 跑步 的 凡人 .

正是这种能力使伟人超越了普通人。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðɪs] [ðæt] [dɪs'tɪŋgwɪʃ] ['dʒiːniəs][frɒm; frəm] [ˌmiːdi'ɒkrəti] .
It is this that distinguishes genius from mediocrity .
它 是 这 那 区别 天才 从 平庸 .

这正是天才与平庸的区别所在。

[ðə; ði]['mɑːstə(r)][mæn] [træns'fɔːmz] [hɪz; ɪz][vɑːst] [stɔːz] [ɒv; əv] [rɪ'zɜːv] [ɔː(r)] [pə'tenʃ(ə)l] ['enədʒi] ['ɪntuː] ['sɜːkjʊleɪtɪŋ] [ɔː(r)] [kɪ'netɪk] ['enədʒi] .
The master man transforms his vast stores of reserve or potential energy into circulating or kinetic energy .
这 掌握 男人 变换 他的 广阔的 商店 的 预订 或者 潜在的 活力 进入 循环 或者 动力学 活力 .

大师能将自身储存的大量能量（潜能）转化为流通能或动能。

[hɪz; ɪz] [wɜːk] [gləʊz] [wɪð] ['lɪvɪŋ] ['faɪə(r)] .
His work glows with living fire .
他的 工作 发光 和 活的 火 .

他的作品闪耀着鲜活的光芒。

[jet] , [fɔː(r); fə(r)] ['evri] [sʌtʃ] [mæn][ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] ['mʌltɪtjuːd] [ɒv; əv]['ʌðə(r)z] , ['iːkwəli] ['gɪftɪd] [ɪn] [sʌm; səm] [rɪ'spekt] ,
Yet , for every such man there are a multitude of others , equally gifted in some respect ,
然而 , 为了 每一个 这样的 男人 那里 是 一个 民众 的 其他的 , 同样地 天才 在 一些 尊重 ,

然而，对于每一个这样的人，还有许多其他在某些方面同样才华横溢的人。

[bʌt; bət] ['wɒntɪŋ] [ðæt] [mɪ'stɪəriəs] " ['əʊpən] ['sesəmi] " [wɪtʃ] [wʊd] [dɪ'skʌvə(r)][ðeə(r)]['hɪd(ə)n] ['ment(ə)l] ['rɪtʃɪz] ,
but wanting that mysterious " Open Sesame " which would discover their hidden mental riches ,
但 想要 那 神秘 " 打开 芝麻 " 哪个 会 发现 他们的 隐 精神的 财富 ,

但他们渴望那神秘的“芝麻开门”，能够发现他们隐藏的精神财富。

[ə'raʊz] [ðem; ðəm][frɒm; frəm][ðeə(r)] [ə'kʌstəmd] [ɪnˌfɪəri'ɒrəti][tuː; tə][ðeə(r)][best] [selvz] , [ænd; ənd] [træns'fɔːm] [pəˌtenʃi'æləti] ['ɪntuː] [ə'kʌmplɪʃmənt] .
arouse them from their accustomed inferiority to their best selves , and transform potentiality into accomplishment .
引起 他们 从 他们的 习惯 自卑 到 他们的 最好的 自我 , 和 转换 潜力 进入 成就 .

唤醒他们长期以来对自己最好的状态的自卑感，并将潜力转化为成就。

[səʊ][ˌaɪ 'tiː] ['kɒmz] [ə'baʊt] [ðæt] [məʊst][ɒv; əv][ˌjuː 'es][ɑː(r); ə(r)][dʒemz] [ðæt] [ʃaɪn] [bʌt; bət][tuː; tə] [ɪ'luːmɪn] [ðə; ði] " [dɑːk] [ʌn'fæðəmd] [keɪvz] [ɒv; əv]['əʊʃ(ə)n] ,
So it comes about that most of us are gems that shine but to illumine the " dark unfathomed caves of ocean ,
所以 它 来 关于 那 最多 的 我们 是 宝石 那 闪耀 但 到 照亮 这 " 黑暗的 深不可测 洞穴 的 海洋 ,

所以，我们大多数人都是闪耀的宝石，但要照亮“深不可测的海洋洞穴”，

" ['flaʊəz] [bɔːn] [tuː; tə] " [blʌʃ] [ˌʌn'siːn] . " [-]
" flowers born to " blush unseen . " [22]
" 花朵 出生 到 " 脸红 看不见 . " [-]

“花朵天生就“羞于见人”。”[22]

['ment(ə)l] [ɪ'fekt] [ɒv; əv] ['sɪti] [laɪf]

Mental Effect of City Life

精神的 影响 的 城市 生活

城市生活对心理的影响

[teɪk] [æn; ən] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wei] [ɪn] [wɪtʃ] [ðɪs] [rɪ'zɜːv] [ɔː(r)] [pə'tenʃ(ə)l] ['enədʒi] [ɪz]

Take an illustration of the way in which this reserve or potential energy is

拿 一个 插图 的 这 方式 在 哪个 这 预订 或者 潜在的 活力 是

[træns'fɔːmd] ['ɪntuː] ['sɜːkjʊleɪtɪŋ] [ɔː(r)] [kɪ'netɪk] ['enədʒi] .

transformed into circulating or kinetic energy .

转变 进入 循环 或者 动力学 活力 .

举例说明这种储备能或势能是如何转化为循环能或动能的。

[sə'pəʊz] [ðæt] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [ə; eɪ] ['kʌntrimən] [ænd; ənd] [kʌm] [tuː; tə] [lɪv; laɪv] [ɪn] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['sɪti] .

Suppose that you are a countryman and come to live in a large city .

认为 那 你 是 一个 同胞 和 来 到 居住 在 一个 大的 城市 .

假设你是一个乡下人，来到一座大城市生活。

[ðə; ði] [spiːd] [wɪð] [wɪtʃ] [wiː; wi] [duː; də] [θɪŋz] , ['aʊə(r)] ['hæbɪts] [ɒv; əv] [kwɪk] [dɪ'sɪʒ(ə)n] ,

The speed with which we do things , our habits of quick decision ,

这 速度 和 哪个 我们 做 事物 , 我们的 习惯 的 快的 决定 ,

我们做事的速度，我们快速决策的习惯，

[ðə; ði] ['wɜːlwɪnd] [ɒv; əv] [æk'tɪvətiz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɪzi] [mæn] [ɪn] [taʊn] , [ə'pɔːl] [juː; jʊ] .

the whirlwind of activities of the busy man in town , appal you .

这 旋风 的 活动 的 这 忙碌的 男人 在 镇 , 惊骇 你 .

城里忙碌的人的忙碌景象令你感到震惊。

[juː; jʊ] ['kænɒt] [siː] [haʊ] [wiː; wi] [lɪv; laɪv] [θruː] [ˌaɪ 'tiː] .

You cannot see how we live through it .

你 不能 看 如何 我们 居住 通过 它 .

你无法看到我们是如何熬过来的。

[ə; eɪ] [deɪ] [ɪn] [ðə; ði] ['bɪznəs] ['dɪstrɪkt] [fɪlz] [juː; jʊ] [wɪð] ['terə(r)] .

A day in the business district fills you with terror .

一个 天 在 这 商业 区 填充 你 和 恐怖 .

在商业区待一天，会让人感到恐惧。

[ðə; ði] ['tjuːmʌlt] [ænd; ənd] ['deɪndʒə(r)] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] [siːm] " [laɪk] [ə; eɪ] ['pɜːmənənt] ['ɜːθkweɪk] .

The tumult and danger make it seem " like a permanent earthquake .

这 骚乱 和 危险 制作 它 似乎 " 喜欢 一个 永恒的 地震 .

动荡和危险使它看起来像“一场持续不断的地震”。

" [bʌt; bət] ['set(ə)l] [daʊn] [tuː; tə] [wɜːk] [hɪə(r)] .

" But settle down to work here .

" 但 定居 向下 到 工作 这里 .

但要在这里安顿下来工作。

[ænd; ənd] [ɪn] [ə; eɪ] [jɪə(r)] [juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] " [kɔːt] [ðə; ði] [-]

And in a year you will have " caught the [23]

和 在 一个 年 你 将要 有 " 捕捉 这 [-]

一年后，你将“抓住[23]

[pʌls] [biːt] , " [juː; jʊ] [wɪl] " [vaɪ'breɪt] [tuː; tə] [ðə; ði] ['sɪtiz] ['rɪðəm] ,

pulse beat , " you will " vibrate to the city's rhythm ,

脉冲 打 , " 你 将要 " 颤动 到 这 城市的 韵律 ,

脉搏跳动，“你会随着城市的节奏而震动”，

" [ænd; ənd] [ɪf] [juː; jʊ]['əʊnli] " [meɪk] [gʊd] " [ɪn][jɔː(r); jə(r)] [wɜːk] , [juː; jʊ] [wɪl] [ɪn'dʒɔɪ][ðə; ði] [streɪn]
" and if you only " make good " in your work , you will enjoy the strain
" 和 如果 你 仅有的 " 制作 好的 " 在 你的 工作 , 你 将要 享受 这 拉紧
[ænd; ənd] ['hʌri] ,
and hurry ,
和 匆忙 ,

如果你只在工作中“取得好成绩”，你就会享受压力和忙碌带来的快感。

[juː; jʊ] [wɪl] [kiːp] [peɪs] [wɪð] [ðə; ði] [best] [ɒv; əv] [ˌjuː 'es] ,
you will keep pace with the best of us ,
你 将要 保持 步伐 和 这 最好的 的 我们 ,

你将与我们中最优秀的人并驾齐驱。

[ænd; ənd] [juː; jʊ] [wɪl] [get] [mɔː(r)] [aʊt] [ɒv; əv] [jɔː'self] [ɪn] [ə; eɪ] [deɪ] [ɪn] [ðə; ði] ['sɪti] [ðæn; ðən] [juː; jʊ] ['evə(r)]
and you will get more out of yourself in a day in the city than you ever
和 你 将要 得到 更多的 出去 的 你自己 在 一个 天 在 这 城市 比 你 曾经
[dɪd] [ɪn] [ə; eɪ] [wiːk] [ɒn] [ðə; ði] [fɑːm] .
did in a week on the farm .
做过 在 一个 星期 在 这 农场 .

在城市里待一天，你所获得的成就将超过你在农场待一周所获得的成就。

[ðɪs] [tʃeɪndʒ] [ɪn] [dɪ'griː] [ɒv; əv] ['ment(ə)l] [æk'tɪvəti] [dʌz] [nɒt] [ˌnesə'serəli] [miːn] [ðæt] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)]
This change in degree of mental activity does not necessarily mean that you are
这 改变 在 程度 的 精神的 活动 做 不是 一定 意思是 那 你 是
['meɪkɪŋ] [mɔː(r)] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [sək'ses] [ɒv; əv] [laɪf] .
making more of a success of life .
制作 更多的 的 一个 成功 的 生活 .

精神活动水平的这种变化并不一定意味着你的人生会更加成功。

[jɔː(r); jə(r)] [æk'tɪvətiz] [meɪ] [biː; bi] [ɪl] - [daɪ'rɛktɪd] .
Your activities may be ill - directed .
你的 活动 可能 是 患病的 - 指导 .

你的行为可能方向错误。

[jɔː(r); jə(r)] [njuː] - [faʊnd] [p'aʊəz] [meɪ] [biː; bi] [ˌmɪs'spent] [ænd; ənd] ['dɪsɪpeɪtɪd] .
Your new - found powers may be misspent and dissipated .
你的 新的 - 成立 权力 可能 是 浪费 和 消散 .

你新获得的力量可能会被滥用和浪费掉。

[bʌt; bət] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] ['mentəli] [mɔː(r)] [ə'lɜːt] [jɔː(r); jə(r)] ['ment(ə)l] ['fɔːsɪz] [hæv; həv] [biːn] ['stɪmjuleɪtɪd]
But you are mentally more alert Your mental forces have been stimulated
但 你 是 精神上 更多的 警报 你的 精神的 力量 有 到过 刺激
[baɪ] [ðə; ði] ['stɜːrɪŋ] [ɪn'vaɪrənmənt] . [-]
by the stirring environment . [24]
经过 这 搅拌 环境 . [-]

但你的精神更加敏锐。你的精神力量受到了激动人心的环境的刺激。[24]

[njuː] - [faʊnd] ['enədʒiz] [ɪk'spleɪnd]
New - Found Energies Explained
新的 - 成立 能量 解释

新发现的能量解释

[ænd; ənd] , [mɑːk] [ðɪs] [pə'tɪkjələli] ,
And , mark this particularly ,
和 , 标记 这 特别 ,

尤其要注意这一点，

[ə; eɪ]['nʌmbə(r)][ɒv; əv]['ment(ə)l] ['pɪktʃəz] [wɪl] [pɑːs] [ə'krɒs] [ðə; ði] [skriːn] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] ['kɒnʃəsnəs]
a number of mental pictures will pass across the screen of your consciousness
一个 数字 的 精神的 图片 将要 经过 穿过 这 屏幕 的 你的 意识
[tə'deɪ] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ðæt] [wʌn]['ment(ə)l] ['ɪmɪdʒ] ['fɔːməli] [rɪ'kwaɪəd] .
today in the same time that one mental image formerly required .
今天 在 这 相同的 时间 那 一 精神的 图像 以前 必需的 .

今天，在你的意识屏幕上，会同时出现许多画面，而过去只需要一个画面就能在你的意识屏幕上闪过。

[naʊ] , [juː; jʊ][hæv; həv] ['lɜːnɪd] [ðæt] [wɪð] ['evri] [aɪ'dɪə] ['kætəlɒgd] [ɪn] ['meməri] ,
Now , you have learned that with every idea catalogued in memory ,
现在 , 你 有 学习 那 和 每一个 主意 已编目 在 记忆 ,

现在你已经了解到，记忆中记录的每一个想法，

[ðeə(r)][ɪz] [ræpt] [ʌp] [ænd; ənd] [stəʊd] [ə'weɪ] [æn; ən][ə'səʊsieɪtɪd; ə'səʊʃieɪtɪd] " ['fiːlɪŋ] [təʊn] "
there is wrapped up and stowed away an associated " feeling tone "
那里 是 包装 向上 和 已存放 离开 一个 联系 " 感觉 语气 "
[ænd; ənd][æn; ən][ə'səʊsieɪtɪd; ə'səʊʃieɪtɪd] ['ɪmpʌls] [tuː; tə][sʌm; səm][pə'tɪkjələ(r)]['mʌskjələ(r)]['ækʃ(ə)n] .
and an associated impulse to some particular muscular action .
和 一个 联系 冲动 到 一些 特别的 肌肉发达的 行动 .

其中蕴含着相关的"感觉基调"和相关的对某些特定肌肉动作的冲动。

[ə'sjuːmɪŋ] [ðɪs] , [juː; jʊ][mʌst; məst][æt; ət][wʌns] [siː] [ðæt] [hɪə(r)][ɪz][æn; ən][ˌekspləˈneɪʃ(ə)n][ɒv; əv]
Assuming this , you must at once see that here is an explanation of
假设 这 , 你 必须 在 一次 看 那 这里 是 一个 解释 的
[jɔː(r); jə(r)] [njuː] - [faʊnd] ['enədʒi] .
your new - found energy .
你的 新的 - 成立 活力 .

假设情况如此，你应该立刻明白，这就是你突然精力充沛的原因。

[jɔː(r); jə(r)] ['kwikən] [step] , [jɔː(r); jə(r)] [njuː] - [faʊnd] [dɪ'saɪsɪvnəs] [ɒv; əv]['ækʃ(ə)n] , [jɔː(r); jə(r)][mɔː(r)]
Your quickened step , your new - found decisiveness of action , your more
你的 加速 步 , 你的 新的 - 成立 果断 的 行动 , 你的 更多的
[əb'zɜːvənt] [aɪ] ,
observant eye ,
观察者 眼睛 ,

你加快了脚步，你行动更加果断，你的观察力也更加敏锐，

[jɔː(r); jə(r)][klɪə(r)] - [kʌt] [spiːtʃ] [ɪn'sted] [ɒv; əv][ðə; ði]['fɔːmə(r)] ['drɔːlɪŋ] ['ʌtərəns] , [jɔː(r); jə(r)] ['laɪvlɪə]
your clear - cut speech instead of the former drawling utterance , your livelier
你的 清除 - 切 演讲 反而 的 这 以前的 拖长音 发声 , 你的 更活泼
['mænə(r)] ,
manner ,
方式 ,

你说话清晰明了，不再像以前那样拖沓，你的举止也更加活泼了。

[jɔː(r); jə(r)] ['freʃənd] [ɪn'θjuːziæzəm][ænd; ənd][ɪn'dʒɔɪmənt][ɒv; əv][laɪf] — [ɔːl][ɒv; əv] [ðiːz] [ɑː(r); ə(r)]
your freshened enthusiasm and enjoyment of life — all of these are
你的 清新 热情 和 享受 的 生活 — 全部 的 这些 是
[bʌt; bət] [ˌmænəfes'teʃən] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['kwikən] [ɪn'telɪdʒəns] . [-]
but manifestations of a quickened intelligence . [25]
但 表现 的 一个 加速 智力 . [-]

你重新燃起的热情和对生活的热爱——这一切都只是智力提升的表现。[25]

['kwikən] [men'tæləti]
Quickened Mentality
加速 心理

快速反应

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] ['wɜːkɪŋ] [aʊt] [θruː] [ðə; ði]['məʊtə(r)] [pɑːðz] [ɒv; əv]['ment(ə)l] ['ɪmpʌls] [tuː; tə]
They are the working out through the motor paths of mental impulses to
他们 是 这 在职的 出去 通过 这 发动机 路径 的 精神的 冲动 到
['mʌskjələ(r)]['ækʃ(ə)n] .
muscular action .
肌肉发达的 行动 .

它们是将精神冲动通过运动通路转化为肌肉动作的过程。

[ænd; ənd] [ðiːz] ['ɪmpʌls] [tuː; tə]['mʌskjələ(r)]['ækʃ(ə)n] [kʌm] [θrɔŋ, θrɔːŋ]['ɪntuː] ['kɒnʃəsnəs]
And these impulses to muscular action come thronging into consciousness
和 这些 冲动 到 肌肉发达的 行动 来 熙熙攘攘 进入 意识
[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðə; ði] [l'aɪvlɪə] [ɪn'vaɪrənmənt] [brɪŋz] [ə'baʊt] [ə; eɪ][mɔː(r)]['ræpɪd] [ˌriːprə'dʌkʃn] [ɒv; əv]
because the livelier environment brings about a more rapid reproduction of
因为 这 更活泼 环境 带来 关于 一个 更多的 迅速的 生殖 的
['meməri] ['pɪktʃəz] .
memory pictures .
记忆 图片 .

而这些肌肉活动的冲动会涌入意识，因为更活跃的环境会更快地再现记忆画面。

[ænd; ənd][hɪə(r)] ['kɒmz] [ə; eɪ] [pə'tɪkjələli] ['straɪkɪŋ] [fækt] .
And here comes a particularly striking fact .
和 这里 来 一个 特别 引人注目 事实 .

接下来要讲的是一个特别引人注目的事实。

[wʌn] [wʊd] ['nætʃ(ə)rəli] [sə'pəʊz] [ðæt] [ðə; ði][mɔː(r)] ['enədʒi] [ə; eɪ][mæn] [kən'sjuːmd] , [ænd; ənd][ðə; ði]
One would naturally suppose that the more energy a man consumed , and the
一 会 自然 认为 那 这 更多的 活力 一个 男人 消耗 , 和 这
[fɑːstə(r)][hiː; hi][lɪvd; 'laɪvd] ,
faster he lived ,
快点 他 居住地 ,

人们自然会认为，一个人消耗的能量越多，他的寿命就越长，

[ðə; ði][mɔː(r)] ['kwɪkli] [hɪz; ɪz][vaɪ'tæləti] [wʊd] [biː; bi] [ɪg'zɔːstɪd] [ænd; ənd][ðə; ði] [ʃɔːtə] [hɪz; ɪz][laɪf]
the more quickly his vitality would be exhausted and the shorter his life
这 更多的 迅速地 他的 活力 会 是 筋疲力尽的 和 这 较短 他的 生活
[wʊd] [biː; bi] .
would be .
会 是 .

他的活力会消耗得越快，寿命也会越短。

[æz; əz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv][fækt] , [baɪ][ðə; ði][dɪ'vaɪn] [bɪ'nefɪs(ə)ns] [ɒv; əv] ['prɒvɪdəns] ,
As a matter of fact , by the divine beneficence of Providence ,
作为 一个 事情 的 事实 , 经过 这 神圣的 行善 的 普罗维登斯 ,

事实上，凭借天意的眷顾，

[jɔː(r); jə(r)]['ɔːgənɪzəm][ɪz][səʊ] ['ɔːdəd] [æz; əz][tuː; tə][ə'dæpt][ɪt'self] [wɪ'ðɪn] ['sɜːt(ə)n] [waɪd] ['lɪmɪts][tuː; tə]
your organism is so ordered as to adapt itself within certain wide limits to
你的 生物 是 所以 订购 作为 到 适应 本身 之内 肯定 宽的 限制 到
[ðə; ði][dɪ'mɑːndz] [meɪd] [ə'pɒn][ˌaɪ 'tiː] . [-]
the demands made upon it . [26]
这 需求 制成 之上 它 . [-]

你的身体具有一定的结构，可以在一定的范围内适应外界对它的要求。[26]

[fɑːst] ['lɪvɪŋ] [ænd; ənd] [lɒŋ] ['lɪvɪŋ]
Fast Living and Long Living
快速地 活的 和 长的 活的

快速生活与长寿

[juː; jʊ] [meɪ] [kɔːl] ['ɪntuː] [pleɪ] [ɔːl] [ðə; ði] [stɔː(r)d] - [ʌp] [rɪ'sɔːsɪz] [ɒv; əv] [jɔː(r); jə(r)] ['biːɪŋ] [ænd; ənd] [stɪl] [nɒt]
You may call into play all the stored - up resources of your being and still not
你 可能 称呼 进入 玩 全部 这 存储 - 向上 资源 的 你的 存在 和 仍然 不是
[steɪk] ['evriθɪŋ] [ə'pɒn] [ə; eɪ] ['sɪŋg(ə)l] [θrəʊ] .
stake everything upon a single throw .
赌注 一切 之上 一个 单身的 扔 .

你可以调动你所有积蓄的力量，但仍然不会孤注一掷。

[fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [sə'plaɪ] [ɒv; əv] ['ment(ə)l] ['enədʒi] [ɪz] [æz; əz] [ˌɪnɪg'zɔːstəb(ə)l] [æz; əz] [ðə; ði] ['rezəvwɑː(r)] [ɒv; əv]
For the supply of mental energy is as inexhaustible as the reservoir of
为了 这 供应 的 精神的 活力 是 作为 取之不尽的 作为 这 水库 的
[ɔːl] [pɑːst] [ɪk'spɪəriəns] ,
all past experience ,
全部 过去的 经验 ,

因为精神能量的供给就像过去所有经验的宝库一样取之不尽用之不竭。

[waɪl] [ðə; ði] [sə'plaɪ] [ɒv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['enədʒi] [ɪn'vɒlvd] [ɪn] [breɪn] [ænd; ənd] [nɜːv] [æk'tɪvəti] [ɪz] ,
while the supply of physical energy involved in brain and nerve activity is ,
尽管 这 供应 的 身体的 活力 涉及 在 脑 和 神经 活动 是 ,

而大脑和神经活动所需的物理能量供应是，

[laɪk] [ðə; ði] [ɪ'mɔːt(ə)l] ['lɪvə(r)] [ɒv; əv] [pro'miθɪəs] , [rɪ'njuːd] [æz; əz] [fɑːst] [æz; əz] [dɪ'pliːtɪd] .
like the immortal liver of Prometheus , renewed as fast as depleted .
喜欢 这 不朽 肝 的 普罗米修斯 , 更新 作为 快速地 作为 耗尽 .

就像普罗米修斯的不死之肝，消耗得越快，更新得也越快。

[tuː] [sets] [ɒv; əv] [fækts] [ðæt] [hæv; həv] [biːn] [ɪ'stæblɪʃt] [baɪ] [ɪ'læbərət] [ˌsaɪən'tɪfɪk] [ɪk'sperɪmənt] [wɪl]
Two sets of facts that have been established by elaborate scientific experiment will
二 套 的 事实 那 有 到过 已确立的 经过 精心制作的 科学 实验 将要
[kən'vɪns] [juː; jʊ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [truːθ] [ɒv; əv] [ðiːz] [ˌprɒpə'ziʃənz] .
convince you of the truth of these propositions .
说服 你 的 这 真相 的 这些 命题 .

两组经过精心设计的科学实验所证实的科学事实将使你相信这些命题的真实性。

[prə'fesə(r)] ['pætrɪks] [ɪk'sperɪm(ə)nts] [-]
Professor Patrick's Experiments [27]
教授 帕特里克的 实验 [-]

帕特里克教授的实验[27]

[prə'fesə(r)] ['pætrɪk] , [ɒv; əv] [ðə; ði] [steɪt] [ˌjuːnɪ'vɜːsəti] [ɒv; əv] ['aɪəwə] , ['kɒndʌktid] [sʌm; səm] [ɒv; əv] [ðiːz]
Professor Patrick , of the State University of Iowa , conducted some of these
教授 帕特里克 , 的 这 状态 大学 的 爱荷华州 , 实施 一些 的 这些
[ɪk'sperɪm(ə)nts] .
experiments .
实验 .

爱荷华州立大学的帕特里克教授进行了其中一些实验。

[hiː; hi] [kɔːzd] [θriː] [jʌŋ] [men] [tuː; tə] [rɪ'meɪn] [ə'weɪk] [fɔː(r); fə(r)] [fɔː(r)] [sək'sesɪv] [deɪz] [ænd; ənd]
He caused three young men to remain awake for four successive days and
他 导致 三 年轻的 男人 到 保持 醒 为了 四 连续 天 和
[naɪts] .
nights .
夜晚 .

他让三个年轻人连续四天四夜没合眼。

[ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)] [ðen] [ə'laʊd] [tuː; tə] [gəʊ] [tuː; tə] [sliːp] ,
They were then allowed to go to sleep ,
他们 是 然后 允许 到 去 到 睡觉 ,

然后他们被允许去睡觉。

[ðə; ði] ['pɜːpəs] [ɒv; əv][ðə; ði] [ɪk'sperɪmənt] ['biːɪŋ] [tuː; tə] [dɪ'tɜːmɪn] [dʒʌst] [haʊ] [mʌtʃ] [taɪm] ['neɪtʃə(r)]
the purpose of the experiment being to determine just how much time Nature
这 目的 的 这 实验 存在 到 决定 只是 如何 很多 时间 自然
[rɪ'kwaɪəd] [tuː; tə] [rɪ'kuːpəreɪt] [frɒm; frəm][ðə; ði] [lɒŋ] ['vɪdʒɪl] .
required to recuperate from the long vigil .
必需的 到 疗养 从 这 长的 守夜 .

该实验的目的是确定大自然需要多少时间才能从长时间的守夜中恢复过来。

[ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)] [ə'laʊd] [tuː; tə] [sliːp] [ðəm'selvz] [aʊt] , [ænd; ənd] [ɔːl] [wəʊk] [ʌp] ['θʌrəli] ['restɪd]
They were allowed to sleep themselves out , and all woke up thoroughly rested
他们 是 允许 到 睡觉 他们自己 出去 , 和 全部 觉醒 向上 彻底 休息
.
.
.

他们被允许睡到自然醒，醒来后都精神饱满。

[jet] [ðə; ði][wʌn] [huː] [slept] [ðə; ði] ['lɒŋgɪst] [slept] ['əʊnli][wʌn] - [θɜːd] [lɒŋgə(r)][ðæn; ðən][hɪz; ɪz] ['kʌstəməri]
Yet the one who slept the longest slept only one - third longer than his customary
然而 这 一 WHO 睡着了 这 最长 睡着了 仅有的 一 - 第三 更长 比 他的 习惯
[naɪts] [sliːp] .
night's sleep .
夜晚 睡觉 .

然而，睡得最久的人，也只比他平时的睡眠时间长了三分之一。

[juː; jʊ][hæv; həv] ['daʊtləs] [hæd; həd][ðə; ði] [seɪm] [ɪk'spɪəriəns] [jɔː'self] ['meni] [taɪmz] .
You have doubtless had the same experience yourself many times .
你 有 毫无疑问 有 这 相同的 经验 你自己 许多 时代 .

想必您自己也曾多次有过类似的经历。

[ˌaɪ 'tiː][ɔːl] [gəʊz][tuː; tə] [ʃəʊ] [ðæt] [ɪf] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] [ə'weɪk] [fɔː(r)][taɪmz] [æz; əz] [lɒŋ] [æz; əz]['juːʒuəl] ,
It all goes to show that if we are awake four times as long as usual ,
它 全部 去 到 展示 那 如果 我们 是 醒 四 时代 作为 长的 作为 通常 ,

这一切都表明，如果我们清醒的时间是平时的四倍，

[wiː; wi][duː; də][nɒt] [meɪk] [ʌp][fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː][baɪ] ['sliːpɪŋ] [fɔː(r)] [taɪmz] [æz; əz] [lɒŋ] ,
we do not make up for it by sleeping four times as long ,
我们 做 不是 制作 向上 为了 它 经过 睡眠 四 时代 作为 长的 ,

我们不会通过增加四倍的睡眠时间来弥补这一点，

[bʌt; bət][fɔː(r)] [taɪmz] [æz; əz] ['saʊndli] , [æz; əz] ['kʌstəməri] .
but four times as soundly , as customary .
但 四 时代 作为 稳固地 , 作为 习惯 .

但其稳固程度是通常情况的四倍。

[ðə; ði] [hɑːd] - ['wɜːkɪŋ] [mə'kænɪk; mɪ'kænɪk] [rɪ'kwaɪəz] [nəʊ] [mɔː(r)] ['aʊəz] [ɒv; əv] [sliːp] [ðæn; ðən][ðə; ði]
The hard - working mechanic requires no more hours of sleep than the
这 难的 - 在职的 机械 需要 不 更多的 小时 的 睡觉 比 这
['kɔːnə(r)]['ləʊfə(r)] ,
corner loafer ,
角落 浪子 ,

勤劳的修理工所需的睡眠时间并不比街角的懒汉多。

[ðə; ði] ['æktɪv] [mæn][ɒv; əv] [ə'feəz] [nəʊ][mɔː(r)][ðæn; ðən][ðə; ði] ['dɔːdlə(r)] . [-]
the active man of affairs no more than the dawdler . [28]
这 积极的 男人 的 事务 不 更多的 比 这 懒人 . [-]

积极进取的人和懒散的人一样。[28]

['reɪʃiəʊ] [bɪ'twiːn] [rɪ'peə(r)][ænd; ənd] [dɪ'mɑːnd]
Ratio Between Repair and Demand
比率 之间 维修 和 要求

维修与需求比率

[ðə; ði] [taɪm] [ɒv; əv] ['tɪʃuː] [rɪ'peə(r)] [ɪz] [ə'baʊt] [ðə; ði] [seɪm] [wɪð] [ɔːl] [men] ['ʌndə(r)] [ɔːl] [kən'dɪʃ(ə)nz] .
The time of tissue repair is about the same with all men under all conditions .
这 时间 的 组织 维修 是 关于 这 相同的 和 全部 男人 在下面 全部 状况 .

在所有男性、所有情况下，组织修复时间都大致相同。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ðə; ði] [reɪt] [ɒv; əv] [rɪ'peə(r)] [ðæt] ['veəriz] [wɪð] [ðə; ði] [dɪ'mɑːnd] [ðæt] [hæz; həz] [biːn] [pʊt] [ə'pɒn] [ðə; ði] ['bɒdi] .
It is the rate of repair that varies with the demand that has been put upon the body .
它 是 这 速度 的 维修 那 变化 和 这 要求 那 有 到过 放 之上 这 身体 .

身体的修复速度会随着身体所承受的需求而变化。

[ə'gen] , [lʊk] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] ['sʌbdʒɪkt] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['stændpɔɪnt] [ɒv; əv] [fuːd] [sə'plaɪ] .
Again , look at the same subject from the standpoint of food supply .
再次 , 看 在 这 相同的 主题 从 这 立场 的 食物 供应 .

再次从粮食供应的角度来审视这个问题。

[ɒn] [wɒt] [juː; jʊ] [naʊ] [iːt] [ænd; ənd] [drɪŋk] [juː; jʊ] [hæv; həv] [ə; eɪ] ['sɜːt(ə)n] ['ævərɪdʒ] [weɪt] .
On what you now eat and drink you have a certain average weight .
在 什么 你 现在 吃 和 喝 你 有 一个 肯定 平均的 重量 .

根据你目前的饮食习惯，你的体重处于一个平均水平。

[iːt] , [daɪ'dʒest] [ænd; ənd] [ə'sɪməleɪt] [ə; eɪ] ['lɑːdʒə(r)] ['kwɒntəti] [ɒv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] [jɔː(r); jə(r)] [weɪt] [wɪl] [ɪn'kriːs] .
Eat , digest and assimilate a larger quantity of food and your weight will increase .
吃 , 消化 和 吸收 一个 更大的 数量 的 食物 和 你的 重量 将要 增加 .

摄入、消化和吸收更多食物，体重就会增加。

[ðɪs] [ɪn'kriːs] [wɪl] [biː; bi] ['greɪtɪst] [æt; ət] [ðə; ði] [stɑːt] [ænd; ənd] [wɪl] ['grædʒuəli] [sləʊ] [ʌp] [ʌn'tɪl] [juː; jʊ] [ʃæl; ʃəl] [hæv; həv] [riːtʃt] [ðə; ði] [pɔɪnt] [bɪ'jɒnd] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [kæn; kən] [geɪn] [nəʊ] [mɔː(r)] .
This increase will be greatest at the start and will gradually slow up until you shall have reached the point beyond which you can gain no more .
这 增加 将要 是 最 在 这 开始 和 将要 逐步地 慢的 向上 直到 你 将 有 达到 这 观点 超过 哪个 你 能 获得 不 更多的 .

这种增长在开始时最为显著，然后逐渐放缓，直到达到无法再增长的临界点。

['gɪv(ə)n] [ðə; ði] [seɪm] [haɪ'dʒiːnɪk] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ðæt] [juː; jʊ] [hæv; həv] [biːn] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə] ,
Given the same hygienic conditions that you have been accustomed to ,
鉴于 这 相同的 卫生 状况 那 你 有 到过 习惯 到 ,

在与您以往习惯的相同的卫生条件下，

[juː; jʊ] [wɪl] [meɪn'teɪn] [jɔː'self] [æt; ət] [ðə; ði] [ɪn'kriːst] [weɪt] [ɒn] [ðə; ði] [ɪn'kriːst] [sə'plaɪ] [ɒv; əv] [fuːd] . [-]
you will maintain yourself at the increased weight on the increased supply of food . [29]
你 将要 维持 你自己 在 这 增加 重量 在 这 增加 供应 的 食物 . [-]

你会因为食物供应增加而保持增加的体重。[29]

['pɪgmiz] [ænd; ənd] ['dʒaɪənts]
Pygmies and Giants
俾格米人 和 巨人队

侏儒和巨人

[naʊ] ,
Now ,
现在 ,

现在，

[ɔ:l] [ðɪs] [ɪn'vɒlvz] ['klɪəli] [ɪ'nʌf] [ə; eɪ] ['greɪtli] [ɪn'kri:st] [reɪt] [ɒv; əv][æk'tɪvəti][ɒn][ðə; ði] [pɑ:t] [ɒv; əv]
all this involves clearly enough a greatly increased rate of activity on the part of
全部 这 涉及 清楚地 足够的 一个 非常 增加 速度 的 活动 在 这 部分 的
[ðə; ði] ['bɒdɪli] ['ɔ:rgənz][ɒv; əv][ə,sɪmə'leɪʃ(ə)n][ænd; ənd][rɪ'peə(r)] .
the bodily organs of assimilation and repair .
这 身体上的 器官 的 同化 和 维修 .

这一切显然都涉及身体吸收和修复器官活动率的大幅提高。

[,aɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ][,sɪtʃu'eɪʃ(ə)n][ɒn][ɔ:l] [fɔ:z] [wɪð] [ðæt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['kʌntrimən] [hu:z] [reɪt] [ɒv; əv] [breɪn]
It is a situation on all fours with that of the countryman whose rate of brain
它 是 一个 情况 在 全部 四 和 那 的 这 同胞 谁 速度 的 脑
[æk'tɪvəti][hæz; həz] [bi:n] ['stɪmjuleɪtɪd] [baɪ][æn; ən] [ɪn'kri:st] ['ment(ə)l] [dɪ'mɑ:nd] .
activity has been stimulated by an increased mental demand .
活动 有 到过 刺激 经过 一个 增加 精神的 要求 .

这种情况与那些因精神需求增加而导致大脑活动加快的乡下人的情况非常相似。

[nəʊ][mæn] [wɪl] [meɪn'teɪn] [ðæt] ['betə(r)] , [mɔ:(r)] ['nʌrɪʃɪŋ] [ænd; ənd][mɔ:(r)]['lɪbərəl] [fu:d] ['ræʃ(ə)nz] ,
No man will maintain that better , more nourishing and more liberal food rations ,
不 男人 将要 维持 那 更好的 , 更多的 滋养 和 更多的 自由主义 食物 口粮 ,

没有人会认为更好、更有营养、更充足的食物配给，

[træns'fɔ:md] ['ɪntu:] [ɪn'kri:st] ['bɒdɪli] ['tɪʃu:] , [wɪð] [ə; eɪ] ['kɒnsɪkwənt] ['greɪtə(r)] [weɪt] [ænd; ənd]
transformed into increased bodily tissue , with a consequent greater weight and
转变 进入 增加 身体上的 组织 , 和 一个 后果 更大的 重量 和
['greɪtə(r)]['mʌskjələ(r)] [streŋθ] ,
greater muscular strength ,
更大的 肌肉发达的 力量 ,

转化为更多的身体组织，从而导致体重增加和肌肉力量增强。

[wʊd] [rɪ'zʌlt] [ɪn][ə; eɪ] [lɒs] [ɒv; əv][vaɪ'tæləti][ɔ:(r)][ðə; ði] ['ʃɔ:tnɪŋ] [ɒv; əv][ə; eɪ][mænz][laɪf] .
would result in a loss of vitality or the shortening of a man's life .
会 结果 在 一个 损失 的 活力 或者 这 缩短 的 一个 男人的 生活 .

这将导致活力丧失或缩短人的寿命。

[træns'fɔ:mɪŋ] [i'nə:tnis] ['ɪntu:] [ə'lɜ:tnəs] [-]
Transforming Inertness into Alertness [30]
转变 惰性 进入 警觉 [-]

将惰性转化为警觉[30]

['pɪgmiz] ['kænɒt] [bɪ'kʌm] ['dʒaɪənts] ['fɪzɪkli] [ɔ:(r)] [,ɪntə'lektʃuəli] .
Pygmies cannot become giants physically or intellectually .
俾格米人 不能 变得 巨人 身体 或者 智力方面 .

矮人不可能在体格或智力上变成巨人。

[bʌt; bət][æz; əz][ðə; ði]['pju:ni] [ju:θ] [kæn; kən][baɪ][,sɪstə'mætɪk] ['eksəsaɪz] ['brɔ:dn] [hɪz; ɪz] [freɪm] [ænd; ənd]
But as the puny youth can by systematic exercise broaden his frame and
但 作为 这 弱小 青年 能 经过 系统 锻炼 扩大 他的 框架 和
[dɪ'veləp] [hɪz; ɪz] ['mʌs(ə)lz] ['ɪntu:][æt; ət] [li:st] [ə; eɪ] ['sembləns] [ɒv; əv][ðə; ði] ['æθli:t] ,
develop his muscles into at least a semblance of the athlete ,
发展 他的 肌肉 进入 在 至少 一个 外表 的 这 运动员 ,

但是，瘦弱的青少年可以通过系统的锻炼来拓宽体型，锻炼肌肉，至少可以达到运动员的体格。

[ænd; ənd][kæn; kən] [ðen] [θru:] [hɪz; ɪz] [h'ɛlθɪe] ['æpɪtaɪt] [ænd; ənd][hɪz; ɪz][fɑ:stə(r)] [reɪt] [ɒv; əv]
and can then through his healthier appetite and his faster rate of
和 能 然后 通过 他的 更健康 食欲 和 他的 快点 速度 的
[rɪ'peə(r)] [meɪn'teɪn] [hɪm'self] [wɪ'ðaʊt] ['efət] [æt; ət][ðə; ði] [nju:] ['stændəd] ;
repair maintain himself without effort at the new standard ;
维修 维持 他自己 没有 努力 在 这 新的 标准 ;

然后，凭借更健康的食欲和更快的修复速度，他可以毫不费力地保持新的健康水平；

[səʊ][kæn; kən][ðə; ði] ['mentəli] [ɪ'nɜːt] [kɔːl] [fɔːθ] [ðeə(r)] [rɪ'zɜːvz] [ɒv; əv] ['enədʒi] [ænd; ənd] [meɪn'teɪn] [ə; eɪ]
so can the mentally inert call forth their reserves of energy and maintain a
所以 能 这 精神上 惰性 称呼 前进 他们的 储备 的 活力 和 维持 一个
['haɪə(r)] ['stændəd] [ɒv; əv][æk'tɪvəti][ænd; ənd] ['fruːtflnəs] .
higher standard of activity and fruitfulness .
更高 标准 的 活动 和 丰硕 .

因此，精神不活跃的人也可以调动他们的能量储备，保持较高的活跃度和生产力。

[fjuː] [men] [lɪv; laɪv][ɒn][ðə; ði] [pleɪn] [ɒv; əv][ðeə(r)] [haɪɪst] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] .
Few men live on the plane of their highest efficiency .
很少 男人 居住 在 这 飞机 的 他们的 最高 效率 .

很少有人能始终保持最佳状态。

[fjuː] [sɜːtʃ] [ðə; ði] [rɪ'sesɪz] [ɒv; əv][ðə; ði] [wel] - [sprɪŋz] [ɒv; əv]['paʊə(r)] .
Few search the recesses of the well - springs of power .
很少 搜索 这 凹陷处 的 这 出色地 - 弹簧 的 力量 .

很少有人会去探寻力量的源泉。

[ðə; ði][laɪvz; lɪvz][ɒv; əv][məʊst][ɒv; əv][ˌjuː 'es][ɑː(r); ə(r)] [pɑːst] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] ['ʃæləʊz] [ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd]
The lives of most of us are passed among the shallows of the mind
这 生活 的 最多 的 我们 是 通过了 之中 这 浅滩 的 这 头脑
[wɪ'ðaʊt] [θɔːt] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˌpɒsə'bilitiz] [ðæt] [lɜːk] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði] [diːpə(r)] [puːlz] . [-]
without thought of the possibilities that lurk within the deeper pools . [31]
没有 想法 的 这 可能性 那 潜伏 之内 这 更深 游泳池 . [-]

我们大多数人的生活都在思想的浅滩中度过，从未想过深水池中潜藏的可能性。[31]

[haʊ] [ðə; ði][maɪnd] [ə'kjuːmjuleit] ['enədʒi]
How the Mind Accumulates Energy
如何 这 头脑 积累 活力

心灵如何积累能量

[ðɪs] [əˌkjuːmjə'leɪʃn] [ɒv; əv] [pə'tenʃ(ə)l] [ˌsʌb'kɒnʃəs] [rɪ'zɜːv] ['enədʒi] [ɪz][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv][ðə; ði]
This accumulation of potential subconscious reserve energy is a result of the
这 积累 的 潜在的 潜意识 预订 活力 是 一个 结果 的 这
[ˌiːvə'luːʃ(ə)n][ɒv; əv][mæn][ænd; ənd][ðə; ði] ['grəʊɪŋ] [kəm'pleksəti][ɒv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] .
evolution of man and the growing complexity of his life .
进化 的 男人 和 这 生长 复杂 的 他的 生活 .

这种潜在潜意识储备能量的积累，是人类进化和生活日益复杂化的结果。

[nəʊ][mæn][kʊd; kəd] , [ɪf] [hiː; hi] [wʊd] ,
No man could , if he would ,
不 男人 可以 , 如果 他 会 ,

即使他愿意，也没有人能做到。

[rɪ'spɒnd] [tuː; tə][ɔːl][ðə; ði] ['ɪmpʌls] [tuː; tə]['mʌskjələ(r)]['ækʃ(ə)n] [ə'raʊzd] [ɪn][hɪm][baɪ] [sens] -
respond to all the impulses to muscular action aroused in him by sense -
回应 到 全部 这 冲动 到 肌肉发达的 行动 被唤醒 在 他 经过 感觉 -
[ɪm'preʃnz] .
impressions .
印象 .

对感官刺激在他体内激起的所有肌肉运动冲动作出反应。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [stɪl] [les] ['pɒsəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)][hɪm][tuː; tə] [rɪ'spɒnd] [tuː; tə] ['evri] ['ɪmpʌls] [tuː; tə]
It would be still less possible for him to respond to every impulse to
它 会 是 仍然 较少的 可能的 为了 他 到 回应 到 每一个 冲动 到
['mʌskjələ(r)]['ækʃ(ə)n] [ə'weɪkənd] [frɒm; frəm][ðə; ði][pɑːst] [wɪð] [ðə; ði] [rɪ'membəd] [θɔːt] [wɪð] [wɪtʃ]
muscular action awakened from the past with the remembered thought with which
肌肉发达的 行动 觉醒 从 这 过去的 和 这 记得 想法 和 哪个
[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə'səʊsieɪtɪd; ə'səʊʃieɪtɪd] .
it is associated .
它 是 联系 .

他更不可能对过去唤醒的每一个肌肉动作冲动做出反应，并记住与之相关的思想。

[dɪ'zaɪə(r)] , ['ɪntrəst] , [ə'tenʃ(ə)n] [ænd; ənd][ðə; ði] [sɪ'lektɪv] [wɪl] [mʌst; məst] [pɪk] [ænd; ənd] [tʃuːz]
Desire , interest , attention and the selective will must pick and choose
欲望 , 兴趣 , 注意力 和 这 选择性 将要 必须 挑选 和 选择
[ə'mʌŋ] [ðiːz] [ˌmʌltɪ'tjuːdɪnəs] ['tendənsiz] [tuː; tə]['ækʃ(ə)n] .
among these multitudinous tendencies to action .
之中 这些 众多 倾向 到 行动 .

欲望、兴趣、注意力和选择性意志必须在这些众多的行动倾向中进行选择。

[hɪə(r)] , [ðen] ,
Here , then ,
这里 , 然后 ,

那么，就在这里，

[ɪz] [ə'nʌðə(r)] [fækt] [ðæt] [hæz; həz] [ɪ'miːdiət] ['beərɪŋ] [ə'pɒn] [jɔː(r); jə(r)] [ə'bɪləti] [tuː; tə] ['kæri] [aʊt] ['eni]
is another fact that has immediate bearing upon your ability to carry out any
是 其他 事实 那 有 即时 轴承 之上 你的 能力 到 携带 出去 任何
[æm'bɪʃ(ə)n] [juː; jʊ] [meɪ] [hæv; həv] .
ambition you may have .
志向 你 可能 有 .

这是另一个会直接影响你实现任何抱负的事实。

[jɔː(r); jə(r)] ['evri] ['ækʃ(ə)n] [ɪz] [ðə; ði] [net] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] [sɪ'lekʃ(ə)n] [ə'mʌŋ] [ə; eɪ] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] ['ɪmpʌls]
Your every action is the net result of selection among a number of impulses
你的 每一个 行动 是 这 网 结果 的 选择 之中 一个 数字 的 冲动
[ænd; ənd] [ɪn'hɪbɪtəri] ['fɔːsɪz] [ɔː(r)] ['tendənsiz] . [-]
and inhibitory forces or tendencies . [32]
和 抑制 力量 或者 倾向 . [-]

你的每一项行动都是多种冲动和抑制力量或倾向之间进行选择的最终结果。[32]

[ðə; ði] ['θreʃhəʊld] [ɒv; əv] [ˌɪnhɪ'bɪʃ(ə)n]
The Threshold of Inhibition
这 临界点 的 抑制

抑制阈值

[æz; əz] [ə; eɪ] ['dʒen(ə)rəl] [θɪŋ] , ['kɒnʃəsnəs] [ɪz] [meɪd] [ʌp] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] [kən'flɪktɪŋ]
As a general thing , consciousness is made up of a number of conflicting
作为 一个 一般的 事物 , 意识 是 制成 向上 的 一个 数字 的 冲突
[aɪ'diəz] ,
ideas ,
想法 ,

总的来说，意识是由许多相互矛盾的观念构成的。

[iːtʃ] [wɪð] [ɪts] [ə'səʊsieɪtɪd; ə'səʊʃieɪtɪd] ['fiːlɪŋ] [ænd; ənd] [ɪts] ['ɪmpʌls] [tuː; tə] ['ækʃ(ə)n] .
each with its associated feeling and its impulse to action .
每个 和 它是 联系 感觉 和 它是 冲动 到 行动 .

每一种感觉都伴随着相应的情感和行动冲动。

[dʒʌst] [wɒt] [juː; jʊ] [duː; də] [ɪn] ['eni] [pə'tɪkjələ(r)] [keɪs] [dɪ'pendz] [ə'pɒn] [wɒt] ['ment(ə)l] ['pɪktʃə(r)] [ɪz]
Just what you do in any particular case depends upon what mental picture is
只是 什么 你 做 在 任何 特别的 案件 取决于 之上 什么 精神的 图片 是
[strɒgɪst] ,
strongest ,
最强 ,

具体到某个特定案例，你的行动取决于你脑海中最清晰的画面。

[ɪz] [məʊst] ['vɪvɪd] [ɪn] ['kɒnʃəsnəs] , [ænd; ənd] [ðʌs] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [ˌəʊvə'kʌm] [ɔːl] ['kɒntrəri] ['tendənsiz]
is most vivid in consciousness , and thus able to overcome all contrary tendencies
是 最多 生动 在 意识 , 和 因此 有能力的 到 克服 全部 相反 倾向
.
.
.

在意识中最为鲜明，因此能够克服一切相反的倾向。

[æz; əz][laɪf] [bɪˈkʌmz] [mɔː(r)][ænd; ənd][mɔː(r)][ˈkɒmpleks] , [ðə; ði][ˈnʌmbə(r)][ænd; ənd][vəˈraɪəti][ɒv; əv][ˈaʊə(r)]
As life becomes more and more complex , the number and variety of our
作为 生活 变成 更多的 和 更多的 复杂的 ， 这 数字 和 种类 的 我们的
[ˈsensəri] [ɪkˈspɪrɪənsɪz] [ɪnˈkriːs] [ˌkɒrəˈspɒndɪŋli] .
sensory experiences increase correspondingly .
感官 经历 增加 相应地 .

随着生活变得越来越复杂，我们的感官体验的数量和种类也相应增加。

[ænd; ənd][səʊ][ˌaɪ ˈtiː] [ˈkɒmz] [əˈbaʊt] , [ðæt] [wiː; wi][hæv; həv][ˌʌnˈtəʊld] [mˈɪliənz] [ɒv; əv] [ˈsensəri]
And so it comes about , that we have untold millions of sensory
和 所以 它 来 关于 ， 那 我们 有 不明 百万 的 感官
[ɪkˈspɪrɪənsɪz] ,
experiences ,
经历 ，

于是，我们便拥有了数不胜数的感官体验。

[ˈkæriɪŋ] [wɪð] [ðem; ðəm][ðə; ði] [ˈɪmpʌls] [tuː; tə][ˈmʌskjələ(r)] [rɪˈspɒns] , [nʌn] [ɒv; əv] [wɪtʃ] ,
carrying with them the impulses to muscular response , none of which ,
携带 和 他们 这 冲动 到 肌肉发达的 回复 ，没有任何 的 哪个 ，

它们携带着引发肌肉反应的冲动，但这些冲动中没有一个是

[ɒn] [əˈkaʊnt] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˌmʌltɪˈplɪsəti] [ɒv; əv] [kənˈflɪktɪŋ] [aɪˈdiəz] ,
on account of the multiplicity of conflicting ideas ,
在 帐户 的 这 多重性 的 冲突 想法 ，

由于存在多种相互矛盾的观点，

[ɪz][ˈevə(r)] [əˈlaʊd] [tuː; tə][faɪnd] [rɪˈliːs] [ænd; ənd] [ˈæktʃuəli] [teɪk] [fɔːm] [ɪn][ˈmʌskjələ(r)][ækˈtɪvəti] . [-]
is ever allowed to find release and actually take form in muscular activity . [33]
是 曾经 允许 到 寻找 发布 和 实际上 拿 形式 在 肌肉发达的 活动 . [-]

永远无法找到释放途径，也无法在肌肉活动中真正形成。[33]

[ˈhɪd(ə)n] [streŋθ]
Hidden Strength
隐 力量

隐藏的力量

[ðə; ði] [ˈkɒnsɪkwəns] [ɪz] [ðæt] [ˈəʊnli][æn; ən] [ɪkˈsiːdɪŋli] [smɔːl] [prəˈpɔːʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði][ˈment(ə)l]
The consequence is that only an exceedingly small proportion of the mental
这 结果 是 那 仅有的 一个 非常 小的 部分 的 这 精神的
[ˈenədʒi] [ðæt] [ɪz] [dɪˈveləpt] [wɪˈðɪn] [ˌjuː ˈes][ɪz][ˈevə(r)] [ˈæktʃuəli] [dɪˈspleɪd] .
energy that is developed within us is ever actually displayed .
活力 那 是 发达 之内 我们 是 曾经 实际上 显示 .

其结果是，我们体内发展出的精神能量只有极小一部分能够真正展现出来。

[ðə; ði][rest][ɪz] [ˈsʌmhaʊ] [ænd; ənd] [ˈsʌmweə(r)] [lɒkt] [ʌp][bɪˈhaɪnd][ðə; ði] [ɪnˈhɪbɪtəri] [ˈθreʃhəʊld] .
The rest is somehow and somewhere locked up behind the inhibitory threshold .
这 休息 是 不知何故 和 某处 已锁定 向上 在后面 这 抑制 临界点 .

其余部分不知何故被锁在了抑制阈值之后。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][stɔː(r)d] [əˈweɪ] [ɪn] [ˌsʌbˈkɒnʃəsnəs] [wɪð] [ðə; ði] [ˈsensəri] [ɪkˈspɪrɪənsɪz] [ɒv; əv][ðə; ði][pɑːst]
It is stored away in subconsciousness with the sensory experiences of the past
它 是 存储 离开 在 潜意识 和 这 感官 经历 的 这 过去的
[wɪð] [wɪtʃ] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][əˈsəʊsieɪtɪd; əˈsəʊʃieɪtɪd] . [-]
with which it is associated . [34]
和 哪个 它 是 联系 . [-]

它与过去的感官体验一起储存在潜意识中。[34]

[ˈɡɪvɪŋ] [ə; eɪ][mæn] [skəʊp]
Giving a Man Scope
给予 一个 男人 范围

给男人一个视野

[kwəʊtɪŋ] ['mɪstə(r)] . ['wɔːldəʊ][piː] . ['wɒrən] : " [mʌtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði] [streŋθ] [wɪ'ðɪn] [men][ɪz]['hɪd(ə)n] ,
Quoting Mr . Waldo P . Warren : " Much of the strength within men is hidden ,
引用 先生 . 沃尔多 P . 沃伦 : " 很多 的 这 力量 之内 男人 是 隐 ,

引用沃尔德·P·沃伦先生的话："男人身上很多力量都是隐藏的，

[ə'weɪtɪŋ] [æn; ən][ə'keɪʒ(ə)n][tuː; tə] [rɪ'viːl] [ˌaɪ 'tiː] .
awaiting an occasion to reveal it .
等待中 一个 场合 到 揭示 它 .

等待合适的时机揭晓。

[ðə; ði] [hed] [ɒv; əv][ə; eɪ] [dɪ'pɑːtmənt] [ɪn][ə; eɪ] [greɪt] [ˌmænju'fæktʃərɪŋ] [kən'sɜːn] [s'ɛvəd] [hɪz; ɪz] [kə'nekʃn] [wɪð] [ðə; ði][fɜːm] ,
The head of a department in a great manufacturing concern severed his connection with the firm ,
这 头 的 一个 部门 在 一个 伟大的 制造业 忧虑 切断 他的 联系 和 这 公司 ,

一家大型制造企业部门主管与公司断绝了关系。

[hɪz; ɪz] [wɜːk] ['fɔːlɪŋ] [ə'pɒn][ə; eɪ] [jʌŋ] [mæn][ɒv; əv] ['twenti] - [faɪv] [j'iəz] .
his work falling upon a young man of twenty - five years .
他的 工作 坠落 之上 一个 年轻的 男人 的 二十 - 五 年 .

这项工作落在了25岁的年轻人身上。

[ðə; ði] [jʌŋ] [mæn][rəʊz][tuː; tə][ðə; ði][ə'keɪʒ(ə)n] ,
The young man rose to the occasion ,
这 年轻的 男人 玫瑰 到 这 场合 ,

这位年轻人不负众望，表现出色。

[ænd; ənd][ɪn][ə; eɪ] ['veri] [ʃɔːt] [taɪm] [wɒz; wəz] [kən'siːd] [tuː; tə][biː; bi][ðə; ði][strɒŋgə(r)] [ɪg'zekjətɪv] [ɒv; əv] [ðə; ði] [tuː] .
and in a very short time was conceded to be the stronger executive of the two .
和 在 一个 非常 短的 时间 曾是 承认 到 是 这 更强 管理人员 的 这 二 .

很短的时间内，他就被公认为两人中更有能力的领导者。

[hiː; hi][hæd; həd] [biːn] [wɪð] [ðə; ði] [kən'sɜːn] [fɔː(r); fə(r)] ['sevrəl] [j'iəz] , [ænd; ənd][wɒz; wəz] [rɪ'gɑːdɪd] [æz; əz][ə; eɪ] [braɪt] ['feləʊ] ,
He had been with the concern for several years , and was regarded as a bright fellow ,
他 有 到过 和 这 忧虑 为了 一些 年 , 和 曾是 认为 作为 一个 明亮的 同伴 ,

他在这家公司工作了好几年，被认为是个很聪明的人。

[bʌt; bət][hɪz; ɪz] [mɑːkt] [sək'ses] [wɒz; wəz][ə; eɪ] [sə'praɪz] [tuː; tə][ɔːl] [huː] [njuː] [hɪm] — ['iːv(ə)n][tuː; tə] [hɪm'self] .
but his marked success was a surprise to all who knew him — even to himself .
但 他的 标记 成功 曾是 一个 惊喜 到 全部 WHO 知道 他 — 甚至 到 他自己 .

但他取得的巨大成功令所有认识他的人都感到惊讶——甚至连他自己也感到惊讶。

" [ðə; ði][fækt][ɪz] , [ðə; ði] [jʌŋ] [mæn][hæd; həd] [ðæt] [ə'bɪləti] [ɔːl][ðə; ði][taɪm][ænd; ənd]['dɪd(ə)nt] [nəʊ] [ˌaɪ 'tiː] ;
" The fact is , the young man had that ability all the time and didn't know it ;
" 这 事实 是 , 这 年轻的 男人 有 那 能力 全部 这 时间 和 没有 知道 它 ;

"事实上，这个年轻人一直都具备这种能力，只是他自己不知道而已；

[ænd; ənd] [hɪz; ɪz] [ɪm'plɔɪər] ['dɪd(ə)nt] [nəʊ] [ˌaɪ 'tiː] .
and his employers didn't know it .
和 他的 雇主 没有 知道 它 .

他的雇主对此毫不知情。

[hiː; hi] [mait] [hæv; həv] [biːn] ['duːɪŋ] ['greɪtə(r)] [θɪŋz] [ɔːl] [ə'lɒŋ] [ɪf] [ðeə(r)] [hæd; həd] [biːn] [ðə; ði]
He might have been doing greater things all along if there had been the
他 可能 有 到过 正在做 更大的 事物 全部 沿着 如果 那里 有 到过 这
[ə'keɪʒ(ə)n] [tuː; tə] [rɪ'viːl] [hɪz; ɪz] [streŋθ] .
occasion to reveal his strength .
场合 到 揭示 他的 力量 .

如果一直有机会展现他的实力，他或许早就做出更大的成就了。

" [duː; də] [juː; jʊ] [ɪm'plɔɪər] [ænd; ənd] [suː'pɪəriə(r)] ['ɒfɪsəz] [ɪn] ['bɪznəs] ['riːəlaɪz] [haʊ] [mʌtʃ] [ɒv; əv] [ðɪs]
" Do you employers and superior officers in business realize how much of this
" 做 你 雇主 和 优越的 警官 在 商业 意识到 如何 很多 的 这
['hɪd(ə)n] [streŋθ] [ðeə(r)] [ɪz] [ɪn] [jɔː(r); jə(r)] [men] ?
hidden strength there is in your men ?
隐 力量 那里 是 在 你的 男人 ?

“各位雇主和企业高管是否意识到你们的员工身上蕴藏着多么强大的力量？”

[pə'hæps] [ə; eɪ] [wɜːd] [frɒm; frəm] [juː; jʊ] , ['gɪvɪŋ] ['sɜːt(ə)n] [men] [mɔː(r)] [skəʊp] ,
Perhaps a word from you , giving certain men more scope ,
也许 一个 单词 从 你 , 给予 肯定 男人 更多的 范围 ,

或许你可以说句话，给某些男性更多发挥的空间。

[wʊd] ['lɪbəreɪt] [ðæt] [ə'bɪləti] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ɒv; əv] [bəʊθ] [jɔː(r); jə(r)] ['bɪznəs] [ænd; ənd]
would liberate that ability for the development of both your business and
会 解放 那 能力 为了 这 发展 的 两个都 你的 商业 和
[jɔː(r); jə(r)] [men] . [-]
your men . [35]
你的 男人 . [-]

这将解放你的能力，促进你的事业和员工的发展。[35]

" [duː; də] [juː; jʊ] ['wɜːkəz] [nəʊ] [jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [streŋθ] ?
" Do you workers know your own strength ?
" 做 你 工人 知道 你的 自己的 力量 ?

工人们，你们知道自己的力量吗？

[ɑː(r); ə(r)] [juː; jʊ] ['wɜːkɪŋ] [ʌp] [tuː; tə] [jɔː(r); jə(r)] [kə'pæsəti] ?
Are you working up to your capacity ?
是 你 在职的 向上 到 你的 容量 ?

你是否发挥出了自己的全部潜能？

[ɔː(r)] [ɑː(r); ə(r)] [juː; jʊ] [ək'septɪŋ] [ðə; ði] ['lɪmɪts] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['sɜːkəmstənsɪz] [pleɪs] [ə'baʊt] [juː; jʊ] ? " [-]
Or are you accepting the limits which the circumstances place about you ? " [39]
或者 是 你 接受 这 限制 哪个 这 情况 地方 关于 你 ? " [-]

或者，你是否接受了环境对你的限制？[39]

['tʃæptə(r)] [θriː]
Chapter III
章 三、

第三章

[ðə; ði] [ɪ'nɪʃətɪv] ['enədʒi] [ɒv; əv] [sək'ses]
THE INITIATIVE ENERGY OF SUCCESS
这 倡议 活力 的 成功

成功的主动能量

['sɔːsɪz] [ɒv; əv] [pə'sɪstəns]
Sources of Persistence
来源 的 持久性

持久性的来源

[ɪn] [sʌtʃ] ['ɪnstənsɪz] [æz; əz][wiː; wi][hæv; həv] [ri'kaunt] ,
In such instances as we have recounted ,
在 这样的 实例 作为 我们 有 叙述 ,

在我们所描述的这些例子中，

[men][hæv; həv][faʊnd] [ðæt] [pə'sɪstənt] ['efət] [ə'lɒŋ] ['sɜːt(ə)n] [laɪnz][hæz; həz][hæd; həd][ðə; ði] [ɪ'fekt]
men have found that persistent effort along certain lines has had the effect
男人 有 成立 那 执着的 努力 沿着 肯定 线条 有 有 这 影响
[ɒv; əv] ['meɪkɪŋ] ['prez(ə)ntli][ə'veɪləb(ə)l] [wɒt] [wʊd] ['ʌðəwaɪz] [biː; bi] ['sɪmpli] [ʌn'juːzd] ['stɔːrɪdʒ]
of making presently available what would otherwise be simply unused storage
的 制作 目前 可用的 什么 会 否则 是 简单地 未使用的 贮存
['bætəris] [ɒv; əv] [rɪ'zɜːv] ['paʊə(r)] .
batteries of reserve power .
电池 的 预订 力量 .

人们发现，沿着某些方向持续努力，可以使原本闲置的备用电源得以利用。

[wɒt] [wɒz; wəz][ðə; ði] [sɔːs] [ænd; ənd][ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [pə'sɪstənt] ['efət] ?
What was the source and inspiration for this persistent effort ?
什么 曾是 这 来源 和 灵感 为了 这 执着的 努力 ?

是什么促使你坚持不懈地努力?

[juː; jʊ] [wɪl] [seɪ] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz][æm'bɪʃ(ə)n][ɔː(r)]['pætriətɪzəm; 'peɪtriətɪzəm][ɔː(r)][sʌm; səm]['sɪmələ(r)]
You will say that it was ambition or patriotism or some similar
你 将要 说 那 它 曾是 志向 或者 爱国主义 或者 一些 相似的
['semi] - [ɪ'məʊʃən(ə)l] ['ɪnfluəns] .
semi - emotional influence .
半 - 情绪 影响 .

你会说这是出于野心、爱国主义或某种类似的半情感因素的影响。

[ænd; ənd][səʊ][ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz] .
And so it was .
和 所以 它 曾是 .

事实的确如此。

[bʌt; bət] [wɒt] [ɪz][æm'bɪʃ(ə)n] , [wɒt] [ɪz]['pætriətɪzəm; 'peɪtriətɪzəm] , [-]
But what is ambition , what is patriotism , [40]
但 什么 是 志向 , 什么 是 爱国主义 , [-]

但是，什么是雄心壮志，什么是爱国主义，[40]

[wɒt] [ɪz] ['eni] [dɪ'zaɪə(r)][bʌt; bət][ə; eɪ] ['pɪktʃərɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][maɪndz] [aɪ] [ɒv; əv][ðə; ði] [θɪŋz] [dɪ'zaɪəd] ,
what is any desire but a picturing to the mind's eye of the things desired ,
什么 是 任何 欲望 但 一个 想象 到 这 心灵的 眼睛 的 这 事物 想要的 ,

欲望不就是脑海中对所渴望之物的描绘吗?

[æn; ən] [ə'weɪkənɪŋ] [ɒv; əv][ə; eɪ]['ment(ə)l] ['ɪmɪdʒ] [ɒv; əv][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [tuː; tə][biː; bi] [ə'teɪnd] ,
an awakening of a mental image of the result to be attained ,
一个 唤醒 的 一个 精神的 图像 的 这 结果 到 是 已达到 ,

对预期结果的心理图像的觉醒，

[ðə; ði] [rɪ'wɔːd] [ðæt] [ɪz][tuː; tə] ['fɒləʊ] ['sɜːt(ə)n] ['efəts] ?
the reward that is to follow certain efforts ?
这 报酬 那 是 到 跟随 肯定 努力 ?

付出某些努力后会得到什么回报?

[ænd; ənd] [ði:z] ['ment(ə)l] ['pɪktʃəz] ['kʌmɪŋ] ['ɪntu:] ['kɒnʃəsnəs] [hæv; həv] [brɔ:t] [wɪð] [ðem; ðəm]
And these mental pictures coming into consciousness have brought with them
和 这些 精神的 图片 未来 进入 意识 有 带来 和 他们
[ðeə(r)] [ə'səʊsieɪtɪd; ə'səʊʃieɪtɪd] [ɪ'moʊʃnz] [ænd; ənd] [ðeə(r)] [ə'səʊsieɪtɪd; ə'səʊʃieɪtɪd] ['ɪmpʌls] [tu:; tə]
their associated emotions and their associated impulses to
他们的 联系 情绪 和 他们的 联系 冲动 到
['mʌskjələ(r)] ['ækʃ(ə)n] ,
muscular action ,
肌肉发达的 行动 ，

这些进入意识的心理图像带来了相关的情绪以及相关的肌肉运动冲动。

['ɪmpʌls] [ə'prəʊpriət] [tu:; tə] [ðə; ði] ['pɪktʃə(r)] [ænd; ənd] [ˌɔ:tə'mætɪkli] ['tendɪŋ] [tu:; tə] [wɜ:k] [ɪts]
impulses appropriate to the picture and automatically tending to work its
冲动 合适的 到 这 图片 和 自动地 倾向于 到 工作 它是
[ˌri:əlaɪ'zeɪʃn; ˌrɪəlaɪ'zeɪʃn] .
realization .
实现 .

与画面相符的冲动，并自动倾向于实现画面。

[ði:z] ['ɪmpʌls] ['kɒnstɪtju:t] [ðə; ði] [həʊl] [ɒv; əv] [mænz] [ə'tʃi:vɪŋ] ['paʊə(r)] .
These impulses constitute the whole of man's achieving power .
这些 冲动 构成 这 所有的 的 男人的 实现 力量 .

这些冲动构成了人类成就力量的全部。

[ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] [ðə; ði] [ɪ'nɪʃətɪv] ['enədʒi] [ɒv; əv] [ɔ:l] [sək'ses] .
They are the Initiative Energy of all Success .
他们 是 这 倡议 活力 的 全部 成功 .

它们是所有成功的源泉。

[ɪm'pɔ:t(ə)ns] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ment(ə)l] ['setɪŋ]
Importance of the Mental Setting
重要性 的 这 精神的 环境

心理环境的重要性

[wen] [ju:; jʊ] [ɑ:(r); ə(r)] [ə'flɪktɪd] [wɪð] [daʊt] [ænd; ənd] [fɪə(r)] , [tɪ'mɪdəti] [ænd; ənd] [læk] [ɒv; əv]
When you are afflicted with doubt and fear , timidity and lack of
什么时候 你 是 受苦的 和 怀疑 和 害怕 ， 胆怯 和 缺少 的
['kɒnfɪdəns] ,
confidence ,
信心 ，

当你饱受怀疑、恐惧、胆怯和缺乏自信的折磨时，

[ðɪs] [mi:nz] [ðæt] [jɔ:(r); jə(r)] ['ment(ə)l] [ˌinhi'biʃən] [ɑ:(r); ə(r)] [tu:] ['nju:mərəs] , [tu:] [haɪ] [ɔ:(r)] [-]
this means that your mental inhibitions are too numerous , too high or [41]
这 方法 那 你的 精神的 抑制 是 也 很多的 ， 也 高的 或者 [-]

这意味着你的心理抑制过多、过强或[41]

[tu:] [strɒŋ] .
too strong .
也 强的 .

太强了。

[rɪ'mu:v] [ðem; ðəm] [ænd; ənd] ['ækses] [ɪz] [hæd; həd] [tu:; tə] [ðə; ði] ['leɪt(ə)nt] ['enədʒi] [ɒv; əv] [ə'kju:mjəleɪtɪd]
Remove them and access is had to the latent energy of accumulated
消除 他们 和 使用权 是 有 到 这 潜 活力 的 积累
[ænd; ənd] [kri'eɪtɪv] [θɔ:t] ['kɑ:mpleksɪz] .
and creative thought complexes .
和 有创造力的 想法 复合物 .

移除它们，就能获得积累的创造性思维复合体所蕴含的潜在能量。

[juː; jʊ] [wɪl] [ðen] [bɪ'kʌm] ['bɔɪənt] , ['tʃɪəf(ə)l] , [ˌəʊvə'fləʊɪŋ] [wɪð] [ɪn'θjuːziæzəm] , [ænd; ənd] ['redi]
You will then become buoyant , cheerful , overflowing with enthusiasm , and ready
你 将要 然后 变得 浮力 , 快乐 , 溢出 和 热情 , 和 准备好
[fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [freʃ] ,
for a fresh ,
为了 一个 新鲜的 ,

那时你会变得精神焕发、心情愉悦、充满热情，并准备好迎接新的一天。

['defɪnət] , ['æktɪv] [pɑːt] [ɪn] [laɪf] .
definite , active part in life .
定 , 积极的 部分 在 生活 .

在生活中扮演明确、积极的角色。

[aɪ'diəz] , [ðen] , [wen] ['leɪt(ə)nt] , [meɪ] [biː; bi] [kən'sɪdəd] [æz; əz] [pə'zesɪŋ] [æn; ən] ['enəˌdʒaɪzɪŋ]
Ideas , then , when latent , may be considered as possessing an energizing
想法 , 然后 , 什么时候 潜 , 可能 是 经过考虑的 作为 拥有 一个 充满活力
['ɪnfluəns] .
influence .
影响 .

因此，潜在的思想可以被认为具有激励作用。

[ðə; ði] [seɪm] [aɪ'dɪə] [dʌz] [nɒt] [ˌnesə'serəli] [hæv; həv] [ðə; ði] [seɪm] [ɪ'fekt] [ə'pɒn] [ðə; ði] [seɪm] [p'ɜːsənz]
The same idea does not necessarily have the same effect upon the same persons
这 相同的 主意 做 不是 一定 有 这 相同的 影响 之上 这 相同的 人
[æt; ət] ['dɪfrənt] [taɪmz] .
at different times .
在 不同的 时代 .

同一个想法在不同时间对同一个人不一定会产生相同的效果。

[wɒt] [ɪts] [ɪ'fekt] [meɪ] [biː; bi] [æt; ət] ['eni] [taɪm] [ɔː(r)] [wɪð] ['eni] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [dɪ'pendz] [ə'pɒn] [ðə; ði] [meɪk]
What its effect may be at any time or with any individual depends upon the make
什么 它是 影响 可能 是 在 任何 时间 或者 和 任何 个人 取决于 之上 这 制作
- [ʌp] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['kɒnʃəsnəs] [ɪn] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [faɪndz] [ɪt'self] .
- up of the consciousness in which it finds itself .
- 向上 的 这 意识 在 哪个 它 发现 本身 .

它在任何时间或对任何个体产生何种影响，取决于它所处的意识构成。

[aɪ'diəz] [ɔːl] [men] [rɪ'spɒnd] [tuː; tə]
Ideas All Men Respond to
想法 全部 男人 回应 到

所有男人都认同的观点

[ðə; ði] ['setɪŋ] [ɒv; əv] ['kɒnʃəsnəs] [meɪ] [biː; bi] [ɪn'taɪəli] ['dɪfrənt] [ə'pɒn] [ðə; ði] ['prez(ə)nt] [ə'pɪərəns]
The setting of consciousness may be entirely different upon the present appearance
这 环境 的 意识 可能 是 完全 不同的 之上 这 展示 外貌
[ɒv; əv] [ðə; ði] [pə'tɪkjələ(r)] [aɪ'dɪə] [frɒm; frəm] [-]
of the particular idea from [42]
的 这 特别的 主意 从 [-]

意识的设置可能与当前特定观念的出现完全不同[42]

[wɒt] [ˌaɪ 'tiː] [wɒz; wəz] [ɒn] [ðə; ði] [ə'keɪʒ(ə)n] [wen] [ðɪs] [seɪm] [aɪ'dɪə] [lɑːst] [ə'pɪəd] .
what it was on the occasion when this same idea last appeared .
什么 它 曾是 在 这 场合 什么时候 这 相同的 主意 最后的 出现 .

上次出现这个想法时，情况是怎样的?

['jestədeɪ] [ðeə(r)] [meɪ] [hæv; həv] [biːn] ['prez(ə)nt] [nəʊ] [kən'flɪktɪŋ] ['tendənsiz] ,
Yesterday there may have been present no conflicting tendencies ,
昨天 那里 可能 有 到过 展示 不 冲突 倾向 ,

昨天可能并不存在任何冲突的倾向，

[ænd; ənd] [ðɪs] [pə'tɪkjələ(r)][aɪ'dɪə] [meɪ] ['ðeəfɔː(r)] [hæv; həv] [biːn] [ə'laʊd] [friː] [ænd; ənd] ['dʒɔɪəs]
and this particular idea may therefore have been allowed free and joyous
和 这 特别的 主意 可能 所以 有 到过 允许 自由的 和 欢乐
[ɪk'spreʃ(ə)n] .
expression .
表达 .

因此，这种特殊的想法或许能够得到自由而愉快的表达。

[tə'deɪ] ['ʌðə(r)] [θɔːts] [meɪ] [biː; bi][ɪn][ðə; ði] [ə'sendənsi] [səʊ] [ðæt] [wiː; wi] [lʊk] [ə'pɒn][ðə; ði][aɪ'dɪə]
Today other thoughts may be in the ascendency so that we look upon the idea
今天 其他 想法 可能 是 在 这 优势 所以 那 我们 看 之上 这 主意
[ɒv; əv] ['jestədeɪ] [wɪð] [ə; eɪ] ['fiːlɪŋ] [ɒv; əv] [rɪ'vʌlʃ(ə)n] .
of yesterday with a feeling of revulsion .
的 昨天 和 一个 感觉 的 厌恶 .

今天，其他想法可能占据主导地位，以至于我们对昨天的想法感到厌恶。

[ðə; ði] [θɔːt] [ðæt] [ə'raʊzd] [njuː] ['enədʒi] [ɪn][juː; jʊ] ['jestədeɪ] [meɪ] [ðen] ['sɪkən] [juː; jʊ][æt; ət]
The thought that aroused new energy in you yesterday may then sicken you at
这 想法 那 被唤醒 新的 活力 在 你 昨天 可能 然后 令人作呕 你 在
[jɔː(r); jə(r)][tɑːsk] [tə'deɪ] .
your task today .
你的 任务 今天 .

昨天让你充满活力的想法，今天可能反而会让你在工作中感到厌倦。

[ðə; ði] [θɔːt] [ðæt] [stəː][ðə; ði][səʊl] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['vɪɡərəs] [mæn] [meɪ] [ʃɒk] [ðə; ði] [,sensi'biliti]
The thought that stirs the soul of a vigorous man may shock the sensibilities
这 想法 那 搅拌 这 灵魂 的 一个 蓬勃 男人 可能 震惊 这 感性
[ɒv; əv][ə; eɪ] ['delɪkət] ['wʊmən] .
of a delicate woman .
的 一个 精美的 女士 .

激起一个精力充沛的男人的灵魂的想法，可能会让一个柔弱的女人感到震惊。

[haʊ] [tuː; tə][ɪɡ'zɔːlt][ðə; ði] [ˌpɜːsə'næləti]
How to Exalt the Personality
如何 到 崇高 这 性格

如何提升人格魅力

[jet] [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)][sʌm; səm][aɪ'diəz][tuː; tə] [wɪtʃ] [ɔːl] [men] [ɪn] ['veəriɪŋ] [dɪ'ɡriːz] [siːm] [ə'laɪk][tuː; tə]
Yet there are some ideas to which all men in varying degrees seem alike to
然而 那里 是 一些 想法 到 哪个 全部 男人 在 变化 学位 似乎 同样 到
[rɪ'spɒnd] .
respond .
回应 .

然而，有些想法似乎能引起所有男性不同程度的共鸣。

[haʊ] ['ɒf(ə)n][ɪn]['bæt(ə)l][hæv; həv][ðə; ði] ['feɪlɪŋ] ['spɪrɪt] [ɒv; əv][æn; ən]['ɑːmi] [biːn] [rɪ'vaɪvd] [-]
How often in battle have the failing spirits of an army been revived [43]
如何 经常 在 战斗 有 这 失败 烈酒 的 一个 军队 到过 复活 [-]

在战斗中，军队士气低落的情况被重新激发了多少次？[43]

[baɪ][ðə; ði] [ə'pɪərəns] [ɒv; əv][ðə; ði]['liːdə(r)] ['ʃaʊtɪŋ] [hɪz; ɪz]['bæt(ə)l] - [kraɪ][ænd; ənd] ['weɪvɪŋ] [hɪz; ɪz]
by the appearance of the leader shouting his battle - cry and waving his
经过 这 外貌 的 这 领导者 喊叫 他的 战斗 - 哭 和 挥手 他的
['ʃaɪnɪŋ] [sɔːd] !
shining sword !
灼灼 剑 !

领袖出现，高喊着战斗口号，挥舞着闪亮的宝剑！

[haʊ] ['ɒf(ə)n][hæv; həv][men] [biːn] [raʊzd] [tuː; tə] ['haɪts] [ɒv; əv][hə'rəʊɪk] [ə'tʃiːvmənt] [baɪ][ðə; ði]
How often have men been roused to heights of heroic achievement by the
如何 经常 有 男人 到过 唤醒 到 高度 的 英勇 成就 经过 这
[streɪnz] [ɒv; əv]['mɑːʃ(ə)l]['mjuːzɪk] !
strains of martial music !
菌株 的 武术 音乐 !

军乐的旋律曾多少次激励人们创造英雄壮举!

[haʊ] ['ɒf(ə)n][hæv; həv] [truːps] [spent] [wɪð] [ɪg'zɔːstʃən] [rɪ'spɒndɪd] [tuː; tə][ðə; ði][kɔːl][ɒv; əv] [sʌtʃ]
How often have troops spent with exhaustion responded to the call of such
如何 经常 有 军队 花费 和 疲惫 回应 到 这 称呼 的 这样的
['sɪmp(ə)l] ['freɪzɪz] [æz; əz] " [ðə; ði][flæg] , "
simple phrases as " The Flag , "
简单的 短语 作为 " 这 旗帜 , "

有多少次，疲惫不堪的士兵响应"国旗"这样简单的呼唤?

" ['aʊə(r)] ['kʌntri] , "
" Our Country , "
" 我们的 国家 , "

"我们的国家,"

" ['lɪbəti] , " [ɔː(r)] [sʌtʃ] [sɔːŋz] [æz; əz] " [ðə; ði] [ˌmɑːseɪ'ez] , "
" Liberty , " or such songs as " The Marseillaise , "
" 自由 , " 或者 这样的 歌曲 作为 " 这 《马赛曲》 , "

《自由》或《马赛曲》等歌曲

" [gɒd] [seɪv] [ðə; ði] [kɪŋ] , "
" God Save the King , "
" 上帝 节省 这 国王 , "

"天佑吾王"

" ['dɪksi] " !
" Dixie " !
" 迪克西 " !

"迪克西!"

[ðiːz] ['freɪzɪz] [ɑː(r); ə(r)][bʌt; bət][ðə; ði][saɪnz][ɒv; əv][aɪ'diəz] ,
These phrases are but the signs of ideas ,
这些 短语 是 但 这 标志 的 想法 ,

这些短语只不过是思想的标志而已。

[jet] [ðə; ði] ['saʊndɪŋ] [ɒv; əv] [ðiːz] ['freɪzɪz] [hæz; həz] ['sʌmənd] [ðiːz] [aɪ'diəz]['ɪntuː] ['kɒnʃəsnəs] ,
yet the sounding of these phrases has summoned these ideas into consciousness ,
然而 这 听起来 的 这些 短语 有 被召唤 这些 想法 进入 意识 ,

然而，这些词句的出现却将这些想法唤入了意识之中。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['sʌmənɪŋ] [ɒv; əv] [ðiːz] [aɪ'diəz]['ɪntuː] ['kɒnʃəsnəs] [hæz; həz] [pleɪst]
and the summoning of these ideas into consciousness has placed
和 这 召唤 的 这些 想法 进入 意识 有 放置
[ʌn'driːmd; -'dremt] - [ɒv; əv][ænd; ənd] [ɪ'meʒərəbl] [fʊt] - [paʊndz] [ɒv; əv] ['enədʒi] [ɒn][ðə; ði][heə(r)] -
undreamed - of and immeasurable foot - pounds of energy on the hair -
未曾预料到的 - 的 和 无法估量的 脚 - 磅 的 活力 在 这 头发 -
['trɪgə(r)] [ɒv; əv]['ækʃ(ə)n] . [-]
trigger of action . [44]
扳机 的 行动 . [-]

而将这些想法带入意识，就如同给行动的扳机施加了难以想象的巨大能量。[44]

" [gʊd] [st'ɑːtəz] " [ænd; ənd] " [strɒŋ] ['fɪnɪʃə(r)]
" Good Starters " and " Strong Finishers
" 好的 首发 " 和 " 强的 终结者

"起步好"和"收尾强"

" [ænd; ənd][səʊ][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wɪð] [juː; jʊ] .
" And so it is with you .
" 和 所以 它 是 和 你 .

你也是如此。

[daʊn] [diːp] [ɪn][ðə; ði]['ɪnməʊst] ['tʃeɪmbəz] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)][səʊl] [ɑː(r); ə(r)] [ʌn'tʌtʃt] [stɔːz] [ɒv; əv]
Down deep in the inmost chambers of your soul are untouched stores of
向下 深的 在 这 最 房间 的 你的 灵魂 是 未受触碰 商店 的
['enədʒi] [ðæt] ['prɒpəli] [ə'plaɪd] [wɪl] [ɪɡ'zɔːlt][jɔː(r); jə(r)] [ˌpɜːsə'næləti] [ænd; ənd] [ɪ'luːmɪn] [jɔː(r); jə(r)][kə'rɪə(r)]
energy that properly applied will exalt your personality and illumine your career
活力 那 适当地 应用 将要 崇高 你的 性格 和 照亮 你的 职业
.
.
.

在你灵魂深处，蕴藏着尚未开发的强大能量，如果运用得当，将提升你的个人魅力，照亮你的事业。

[bʌt; bət][tuː; tə][faɪnd][ænd; ənd] [kleɪm] [ðiːz] ['hɪd(ə)n] ['rɪtʃɪz] [juː; jʊ][mʌst; məst][ˌpɜːsə'vɪə(r)] .
But to find and claim these hidden riches you must persevere .
但 到 寻找 和 宣称 这些 隐 财富 你 必须 坚持不懈 .

但要想找到并获得这些隐藏的财富，你必须坚持不懈。

[juː; jʊ][mʌst; məst][ɪn'djʊə(r)] .
You must endure .
你 必须 忍受 .

你必须忍耐。

[ɪn][ə; eɪ] ['mærəθən] [reɪs] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪn'djʊərəns] [ðæt] [wɪnz] .
In a Marathon race it is endurance that wins .
在 一个 马拉松 种族 它 是 耐力 那 胜利 .

马拉松比赛中，耐力决定胜负。

[ðə; ði]['ɡreɪsf(ə)l]['sprɪntə(r)] [huː] [ɪz] [ɒf] [wɪð] [ə; eɪ] [liːp] [æt; ət][ðə; ði] [bɑːk] [ɒv; əv][ðə; ði]['pɪst(ə)l] [suːn]
The graceful sprinter who is off with a leap at the bark of the pistol soon
这 优美 短跑运动员 WHO 是 离开 和 一个 飞跃 在 这 吠 的 这 手枪 很快
[fɔːls] [baɪ][ðə; ði] ['weɪsaɪd] .
falls by the wayside .
瀑布 经过 这 路边 .

听到枪声便纵身一跃的优雅短跑运动员，很快就会被甩在后面。

[laɪf] [ɪz][ə; eɪ] ['mærəθən] [ɪn] [wɪtʃ] [pə'sɪstəns] ['traɪʌmfs] .
Life is a Marathon in which persistence triumphs .
生活 是 一个 马拉松 在 哪个 持久性 胜利 .

人生是一场马拉松，坚持不懈终将胜利。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['meni] " [ɡʊd] [st'ɑːtəz] , " [bʌt; bət] [fjuː] " [strɒŋ] ['fɪnɪʃə(r)] .
There are many " good starters , " but few " strong finishers .
那里 是 许多 " 好的 首发 , " 但 很少 " 强的 终结者 .

有很多“起步好”的球员，但很少有“后劲十足”的球员。

" [ðæt] [ɪz] [waɪ] [ðə; ði] ['feljər] [səʊ][ˌaʊt'nʌmbə(r)][ðə; ði] [sək'sesɪz] .
" That is why the failures so outnumber the successes .
" 那 是 为什么 这 失败 所以 人数占优 这 成功 .

“这就是为什么失败的案例远多于成功的案例。”

[steps] [ɪn] [self] -
Steps in Self -
步骤 在 自己 -

自我提升的步骤

[dɪ'veləpmənt]
Development
发展

发展

[ðə; ði][mæn] [huː] ['trævlz] [fɑːstɪst] [dʌz] [mɔː(r)][ðæn; ðən][hiː; hi][ɪz][təʊld][tuː; tə][duː; də] .
The man who travels fastest does more than he is told to do .
这 男人 WHO 旅行 最快 做 更多的 比 他 是 讲述 到 做 .

行进速度最快的人往往完成的任务比别人吩咐的还要多。

[tuː; tə] ['mɪəli] [kəm'plaɪ] [wɪð] [ə; eɪ] [fɪkst] [ruː'tiːn] [ɪz][tuː; tə][fɔːl] [-]
To merely comply with a fixed routine is to fall [45]
到 仅仅 遵守 和 一个 固定的 常规 是 到 落下 [-]

仅仅遵守固定的程序是失败的[45]

[ʃɔːt] [ɒv; əv] [wʌnz] ['djuːti] .
short of one's duty .
短的 的 一个人的 责任 .

未尽到自己的职责。

[ðə; ði] [prə'gresɪv] [mæn] [ædz] [tuː; tə][ðə; ði] [wɜːk] [ɒv; əv] [tə'deɪ] [hɪz; ɪz][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]
The progressive man adds to the work of today his preparation for the
这 进步 男人 添加 到 这 工作 的 今天 他的 准备 为了 这
[wɜːk] [ɒv; əv] [tə'mɒrəʊ] .
work of tomorrow .
工作 的 明天 .

有进取心的人会在做好今天工作的同时，为明天的工作做好准备。

[hiː; hi] [dɪ'laɪts] [ɪn] [ə'tempt] [mɔː(r)][ænd; ənd][mɔː(r)] ['dɪfɪkəlt] [tɑːsks] ,
He delights in attempting more and more difficult tasks ,
他 美味 在 尝试 更多的 和 更多的 难的 任务 ,

他乐于尝试越来越困难的任务，

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɪn] ['evri] [tɑːsk][hiː; hi][sets] [hɪm'self][hiː; hi] [siːz] [ə; eɪ][step] ['fɔːwəd] [ɪn][ðə; ði]
because in every task he sets himself he sees a step forward in the
因为 在 每一个 任务 他 套 他自己 他 看到 一个 步 向前 在 这
[dɪ'veləpmənt] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [əʊn] [ə'bɪlətiz] .
development of his own abilities .
发展 的 他的 自己的 能力 .

因为他认为自己完成的每一项任务都是在提升自身能力方面迈出的一步。

[hiː; hi] [lʌvz] [hɪz; ɪz] [wɜːk] [mɔː(r)][ðæn; ðən][hiː; hi] [lʌvz] [hɪz; ɪz] [peɪ] ,
He loves his work more than he loves his pay ,
他 爱 他的 工作 更多的 比 他 爱 他的 支付 ,

他热爱工作胜过热爱薪水。

[ænd; ənd][hiː; hi] [delf] [diːpə(r)] [ðæn; ðən][ðə; ði]['eksədʒənsiːz][ɒv; əv][ðə; ði]['məʊmənt][rɪ'kwaɪə(r)] ,
and he delves deeper than the exigencies of the moment require ,
和 他 深入 更深 比 这 紧急情况 的 这 片刻 要求 ,

而且他的探究比当下的迫切需要更加深入。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][hiː; hi] [kreiv] [ðə; ði]['paʊə(r)][tuː; tə][duː; də][mɔː(r)] .
because he craves the power to do more .
因为 他 渴望 这 力量 到 做 更多的 .

因为他渴望拥有更大的权力。

[məʊst] [men] [stɑːt] [wɪð] [ɪn'θjuːziæzəm] .
Most men start with enthusiasm .
最多 男人 开始 和 热情 .

大多数男人一开始都充满热情。

[nəʊ] ['aʊəz] [ɑː(r); ə(r)] [tuː] [lɒŋ] , [nəʊ][tɑːsk] [tuː] ['dɪfɪkəlt] .
No hours are too long , no task too difficult .
不 小时 是 也 长的 , 不 任务 也 难的 .

没有工作时间太长，也没有任务太难。

[bʌt; bət] [suːn] [ðeɪ] ['taɪə(r)] .
But soon they tire .
但 很快 他们 胎 .

但很快他们就累了。

[ænd; ənd] ['lækɪŋ] [wɪl] - ['paʊə(r)][tuː; tə] [pə'sɪst] , [ðeɪ] [sə'kʌm] [tuː; tə][ðə; ði][lʊə(r)][ɒv; əv] [dɪ'stræktɪŋ] ['ɪntrəsts] .
And lacking will - power to persist , they succumb to the lure of distracting interests .
和 缺乏 将要 - 力量 到 坚持 , 他们 屈服 到 这 饵 的 分散注意力 兴趣 .

由于缺乏坚持不懈的意志力，他们屈服于各种分散注意力的事物的诱惑。

[ðeɪ] [bɪ'kʌm] [dɪs'hɑːt(ə)nd] [ænd; ənd] [ɪn'dɪfrənt] .
They become disheartened and indifferent .
他们 变得 沮丧 和 冷漠 .

他们变得灰心丧气，漠不关心。

[ænd; ənd][səʊ] [ðeɪ] [feɪl] . [-]
And so they fail . [46]
和 所以 他们 失败 . [-]

因此，他们失败了。[46]

['seɪvɪŋ] [ə; eɪ] ['θaʊz(ə)nd] [ə; eɪ][jɪə(r)]
Saving a Thousand a Year
保存 一个 千 一个 年

每年节省一千美元

[ə; eɪ] [jʌŋ] [mæn] ['mærid] .
A young man married .
一个 年轻的 男人 已婚 .

一位年轻男子结婚了。

[hiː; hi][wɒz; wəz][prə'praɪətə(r)][ɒv; əv][ə; eɪ] ['flʌrɪʃɪŋ] " ['dʒen(ə)rəl] " [stɔː(r)][ɪn] ['prɪnstən] , [ˌɪndi'ænə] .
He was proprietor of a flourishing " general " store in Princeton , Indiana .
他 曾是 业主 的 一个 芊芊 " 一般的 " 店铺 在 普林斯顿 , 印第安纳州 .

他在印第安纳州普林斯顿拥有一家生意兴隆的“杂货店”。

[hiː; hi][ænd; ənd][hɪz; ɪz][braɪd] [ˌfɔːθ'wɪθ; ˌfɔːθ'wɪð] [rɪ'zɒlvd] [ðæt] [ðeɪ] [kʊd; kəd][ænd; ənd] [wʊd] [leɪ] [ə'saɪd] [aʊt][ɒv; əv][ðeə(r)] ['ɪnkʌm] [ə; eɪ]['θaʊz(ə)nd] [d'ɒləz] [ə; eɪ][jɪə(r)][fɔː(r); fə(r)][ten] [j'iəz] ,
He and his bride forthwith resolved that they could and would lay aside out of their income a thousand dollars a year for ten years ,
他 和 他的 新娘 立即 已解决 那 他们 可以 和 会 躺 旁边 出去 的 他们的 收入 一个 千 美元 一个 年 为了 十 年 ,

他和新娘当即决定，他们能够并且愿意每年从收入中拿出1000美元，持续十年。

[baɪ] [wɪtʃ] [taɪm] [ðeɪ] [wʊd] [hæv; həv][ten] ['θaʊz(ə)nd] [d'ɒləz] [ænd; ənd][ə'kjuːmjəleɪtɪd] ['ɪntrəst] [ænd; ənd][kʊd; kəd][gəʊ]['ɪntuː] ['bɪznəs] [ɪn][ə; eɪ][bɪg] ['sɪti] .
by which time they would have ten thousand dollars and accumulated interest and could go into business in a big city .
经过 哪个 时间 他们 会 有 十 千 美元 和 积累 兴趣 和 可以 去 进入 商业 在 一个 大的 城市 .

到那时，他们将拥有1万美元和累积的利息，可以在大城市做生意了。

[æt; ət][ðə; ði][end][ɒv; əv][ðə; ði][fɜːst][jɪə(r)] , [wen] [ðeɪ] [tʊk] [stɒk] [ɒv; əv][ðeə(r)] ['seɪvɪŋz] ,
At the end of the first year , when they took stock of their savings ,
在 这 结尾 的 这 第一的 年 , 什么时候 他们 采取 库存 的 他们的 节省 ,

第一年结束时，当他们清点自己的积蓄时，

[ðeɪ] [dɪ'saɪdɪd] [ðæt] [ˌðeər'ɑːftə(r)] , [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['traɪɪŋ] [tuː; tə] [seɪv] [ə; eɪ] ['θaʊz(ə)nd] [d'ɒləz] [ə; eɪ][jɪə(r)]
they decided that thereafter , instead of trying to save a thousand dollars a year
他们 决定 那 此后 , 反而 的 尝试 到 节省 一个 千 美元 一个 年
[fɔː(r); fə(r)] [ten] [j'ɪəz] ,
for ten years ,
为了 十 年 ,

他们决定，从今以后，与其尝试每年存一千美元，持续十年，

[ðeɪ] [wʊd] [ˌʌndə'teɪk] [tuː; tə] [seɪv] [ten] [d'ɒləz] [ə; eɪ][jɪə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['θaʊz(ə)nd] [j'ɪəz] [ænd; ənd]
they would undertake to save ten dollars a year for a thousand years and
他们 会 承担 到 节省 十 美元 一个 年 为了 一个 千 年 和
[wʊd] [biː; bi][mɔː(r)][æpt][tuː; tə] [sək'siːd] .
would be more apt to succeed .
会 是 更多的 易于 到 成功 .

他们如果承诺每年储蓄十美元，持续一千年，就更有可能成功。

[tə'deɪ] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][dʒʌst] [weə(r)] [ðeɪ] [bɪ'gæn] .
Today they are just where they began .
今天 他们 是 只是 在哪里 他们 开始 .

如今，他们又回到了起点。

[juː; jʊ][ɔːl] [nəʊ] [sʌtʃ] [men] — [men] [huː] [ɑː(r); ə(r)]['ɔːlweɪz] ['stɑrtɪŋ] [ænd; ənd]['nevə(r)] ['fɪnɪʃɪŋ] . [-]
You all know such men — men who are always starting and never finishing . [47]
你 全部 知道 这样的 男人 — 男人 WHO 是 总是 开始 和 绝不 精加工 . [-]

你们都认识这样的人——总是开始，却从不结束。[47]

['lʊkɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] " [sɒft] [snæp]
Looking for a " Soft Snap
寻找 为了 一个 " 柔软的 折断

寻找“轻柔的啪嗒声”

" ['naɪnti] - [faɪv] [pə(r)] [sent] [ɒv; əv] [ðə; ði] [men] [huː] [gəʊ] ['ɪntuː] ['bɪznəs] [ɑː(r); ə(r)] " ['kwɪtəz] .
" Ninety - five per cent of the men who go into business are " quitters .
" 九十 - 五 每 中心 的 这 男人 WHO 去 进入 商业 是 " 放弃者 .

“95% 的男性经商者都是‘半途而废者’。”

" [ðə; ði] ['veri] [fɜːst] [ˌdɪsə'pɔɪntmənt] [sendz] [ðem; ðəm] ['skɜːriːɪŋ] [tuː; tə]['kʌvə(r)] .
" The very first disappointment sends them scurrying to cover .
" 这 非常 第一的 失望 发送 他们 匆匆忙忙 到 覆盖 .

“第一次失望就让他们慌忙躲藏起来。”

[ðeɪ] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [lʊk] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] " [sɒft] [snæp] " [ə'weɪ] [frɒm; frəm][ðə; ði]['faɪərɪŋ][laɪn] .
They begin to look for a " soft snap " away from the firing line .
他们 开始 到 看 为了 一个 " 柔软的 折断 " 离开 从 这 射击 线 .

他们开始寻找远离枪林弹雨的“软弹”。

[ɪz][ˌaɪ 'tiː] ['eni] ['wʌndə(r)] [ðæt] [səʊ] [fjuː] [riːtʃ] ['eni] [greɪt] [sək'ses] ?
Is it any wonder that so few reach any great success ?
是 它 任何 想知道 那 所以 很少 抵达 任何 伟大的 成功 ?

难怪只有极少数人能取得巨大成功？

[ðæt] [ðeə(r)][ɪz][æn; ən] [ɪ'nɔːməs] [læk] [ɒv; əv] [əˌprəʊpri'eɪʃn] [ɒv; əv] ['enədʒi] [ɪn][məʊst] [menz] [laɪvz; lɪvz]
That there is an enormous lack of appropriation of energy in most men's lives
那 那里 是 一个 巨大的 缺少 的 拨款 的 活力 在 最多 男士 生活
[ɪz][æn; ən] [ʌn'daʊtɪd] [fækt] .
is an undoubted fact .
是 一个 毫无疑问 事实 .

大多数男性的生活中存在着巨大的能量利用不足，这是一个不争的事实。

[dʒʌst] [weə(r)] [ðɪs] ['enədʒi] [ɪz] [stɔː(r)d] , [ænd; ənd] [dʒʌst] [wɒt] [ɪts] [ɪ'tɜːn(ə)l] [sɪg'nɪfɪkəns] [meɪ] [biː; bi] ,
Just where this energy is stored , and just what its eternal significance may be ,
只是 在哪里 这 活力 是 存储 ， 和 只是 什么 它是 永恒 意义 可能 是 ，

这种能量究竟储存在哪里，它的永恒意义又是什么？

[ɪz] [ˌɪmə'tɪəriəl] [tuː; tə] ['aʊə(r)] ['pɜːpəs] .
is immaterial to our purpose .
是 无关紧要 到 我们的 目的 .

与我们的目的无关。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ðæt] [ðɪs] [rɪ'zɜːv] [ɪz] ['neɪtʃərz] ['seɪfgɑːd] [ə'genst] ['aʊə(r)] [ɪk'strævəgəns] .
It may be that this reserve is Nature's safeguard against our extravagance .
它 可能 是 那 这 预订 是 自然的 保障 反对 我们的 奢侈 .

或许这片保护区是大自然对我们过度消费的保护屏障。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] , [æz; əz] [sʌm; səm] [fə'lɑːsəfərz] [kən'tend] , [ðæt] [ðə; ði] [ˌsʌb'kɒnʃəs] , [wɪð] [ɪts] [vɑːst] [stɔːz] [ɒv; əv] ['enədʒi] ,
It may be , as some philosophers contend , that the subconscious , with its vast stores of energy ,
它 可能 是 ， 作为 一些 哲学家 抗衡 ， 那 这 潜意识 ， 和 它是 广阔的 商店 的 活力 ，

正如一些哲学家所认为的那样，潜意识可能蕴藏着巨大的能量，

[ɪz] [ə; eɪ] ['haɪə(r)] , [mɔː(r)] ['spɪrɪtʃuəl] [feɪz] [ɒv; əv] [mæn] . [-]
is a higher , more spiritual phase of man . [48]
是 一个 更高 ， 更多的 精神 阶段 的 男人 . [-]

是人类更高层次、更具精神性的阶段。[48]

['drɔːɪŋ] ['paʊə(r)] [frɒm; frəm] [ɒn] [haɪ]
Drawing Power from on High
绘画 力量 从 在 高的

从高处汲取能量

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ðæt] [ðə; ði] [ˌsʌb'kɒnʃəs] [ɪz] [fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] [wʌn] [ɒv; əv] [ˌjuː 'es] [hɪz; ɪz] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['segmənt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [dɪ'vaɪn] ['es(ə)ns] — [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [mɑːrks] ['aʊə(r)] " [æt; ət] - [wʌn] - [mənt] " [wɪð] [gɒd] .
It may be that the subconscious is for each one of us his individual segment of the Divine Essence — that it marks our " at - one - ment " with God .
它 可能 是 那 这 潜意识 是 为了 每个 一 的 我们 他的 个人 部分 的 这 神圣的 本质 — 那 它 标记 我们的 " 在 - 一 - 精神 " 和 上帝 .

或许，潜意识对我们每个人来说都是神圣本质的一部分——它标志着我们与上帝的“合一”。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ðæt] [tuː; tə] [ɪ'vəʊk] [ðiːz] ['leɪt(ə)nt] ['enədʒiz] [ɪz] [tuː; tə] [kɔːl] [ə'pɒn] [ðəʊz] [rɪ'sɔːsɪz] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] ['biːɪŋ] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] [ðə; ði] [ɪm'bɒdɪmənt] [wɪ'ðɪn] [ˌjuː 'es] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['spɪrɪt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [kri'eɪtə(r)] [ɒv; əv] [ɔːl] [θɪŋz] .
It may be that to evoke these latent energies is to call upon those resources of our being which are the embodiment within us of the spirit of the Creator of all things .
它 可能 是 那 到 唤起 这些 潜 能量 是 到 称呼 之上 那些 资源 的 我们的 存在 哪个 是 这 实施例 之内 我们 的 这 精神 的 这 创作者 的 全部 事物 .

或许，唤起这些潜在能量，就是召唤我们内在的资源，这些资源体现了万物创造者的精神。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ðæt] [ðɪs] [dɪ'vaɪn] ['es(ə)ns] , [ɪf] ['ædɪkwətli] [ə'raʊzd] ,
It may be that this Divine Essence , if adequately aroused ,
它 可能 是 那 这 神圣的 本质 ，如果 充分 被唤醒 ，

或许，如果这种神圣本质被充分唤醒，

[meɪ] [ɪg'zɜːt][æn; ən] ['æbsəluːt] [træn'sendəns] ['əʊvə(r)][mə'tɪəriəl] [θɪŋz] [ænd; ənd][lɪft][hjuː'mænəti][tuː; tə]
may exert an absolute transcendence over material things and lift humanity to
可能 发挥 一个 绝对 超越 超过 材料 事物 和 举起 人类 到
[ə; eɪ][gɒd] - [laɪk] [pleɪn] .
a God - like plane .
一个 上帝 - 喜欢 飞机 .

可以绝对超越物质，将人类提升到神一般的境界。

" [wɒt] [wiː; wi][kɔːl][mæn] , " [rəʊt] ['emәsn] , " [ðə; ði] ['iːtɪŋ] , ['drɪŋkɪŋ] , ['plɑːntɪŋ] , ['kaʊntɪŋ]
" What we call man , " wrote Emerson , " the eating , drinking , planting , counting
" 什么 我们 称呼 男人 , " 写道 爱默生 , " 这 吃 , 喝 , 种植 , 计数
[mæn] ,
man ,
男人 ,

爱默生写道：“我们称之为人的东西，就是吃喝、耕种、计数的人。”

[dʌz] [nɒt] , [æz; əz][wiː; wi] [nəʊ] [hɪm] , [ˌreprɪ'zent] [hɪm'self] , [bʌt; bət] ['mis,repri'zent] [hɪm'self] .
does not , as we know him , represent himself , but misrepresents himself .
做 不是 , 作为 我们 知道 他 , 代表 他自己 , 但 歪曲事实 他自己 .

他并非以我们所认识的形象示人，而是歪曲事实。

[hɪm] [wiː; wi][duː; də][nɒt] [rɪ'spekt] ; [-]
Him we do not respect ; [49]
他 我们 做 不是 尊重 ; [-]

我们不尊重他；[49]

[bʌt; bət][ðə; ði]['riːəl] [səʊl] [huːz] ['ɔːgən] [hiː; hi][ɪz] , [wʊd] [hiː; hi][let][ˌaɪ 'tiː] [ə'pɪə(r)] [θruː] [hɪz; ɪz]
but the real soul whose organ he is , would he let it appear through his
但 这 真实的 灵魂 谁 器官 他 是 , 会 他 让 它 出现 通过 他的
['ækʃ(ə)n] ,
action ,
行动 ,

但他内心真正的灵魂，会通过他的行为展现出来吗？

[wʊd] [meɪk] ['aʊə(r)] [niːz] [bend] . "
would make our knees bend . "
会 制作 我们的 膝盖 弯曲 . "

会让我们双膝弯曲。

" [ai] [sed] , [jiː; ji][ɑː(r); ə(r)][gɒdz] , " [kwəʊθ][ðə; ði] ['sɑːmɪst] .
" I said , ye are gods , " quoth the Psalmist .
" 我 说 , 是的 是 神 , " 引用 这 诗篇作者 .

“我说，你们是神，”诗篇作者说道。

" [biː; bi][jiː; ji] ['pɜːfɪkt] , ['iːv(ə)n][æz; əz][jɔː(r); jə(r)]['fɑːðə(r)] , " [wɒz; wəz][ðə; ði] [ɪn'dʒʌŋkʃn] [ɒv; əv][ðə; ði]
" Be ye perfect , even as your Father , " was the injunction of the
" 是 是的 完美的 , 甚至 作为 你的 父亲 , " 曾是 这 禁令 的 这
['mɑːstə(r)] .
Master .
掌握 .

“你们要完全，像你们的父亲一样，”这是主的训诫。

[wɒt'evə(r)] [ðə; ði][ɪ'tɜːn(ə)l] [sɪg'nɪfɪkəns] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)]['leɪt(ə)nt] ['enədʒi] [meɪ] [biː; bi] , [ðə; ði][fækt]
Whatever the eternal significance of your latent energy may be , the fact
任何 这 永恒 意义 的 你的 潜 活力 可能 是 , 这 事实
[rɪ'meɪnz] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [jɔːz] ,
remains that it is yours ,
遗迹 那 它 是 你的 ,

无论你的潜在能量具有怎样的永恒意义，事实是它属于你。

[ænd; ənd] [jɔːz] [tuː; tə][juːz] .
and yours to use .
和 你的 到 使用 .

供您使用。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][tuː; tə] [sək'siːd] , [ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][tuː; tə][duː; də][bɪg] [θɪŋz] ,
If you are to succeed , if you are to do big things ,
如果 你 是 到 成功 , 如果 你 是 到 做 大的 事物 ,

如果你想获得成功，如果你想成就一番大事业，

[juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi][ə; eɪ][mæn][ɒv; əv] " ['dɒgɪdnəs] .
you must be a man of " doggedness .
你 必须 是 一个 男人 的 " 坚韧 .

你一定是个意志坚定的人。

" [juː; jʊ][mʌst; məst] [kiːp] [jɔː(r); jə(r)] [aɪz] [treɪnd] [ˌevə'lɑːstɪŋli] [ə'pɒn][ðə; ði] ['vɪʒn] [ɒv; əv][ðə; ði] [θɪŋ] [juː; jʊ] [wɒnt] .
" You must keep your eyes trained everlastingly upon the vision of the thing you want .
" 你 必须 保持 你的 眼睛 受过训练 永恒地 之上 这 想象 的 这 事物 你 想 .

你必须始终将目光聚焦在你想要的东西的愿景上。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [steɪ] [ɪn][ðə; ði] [reɪs] [ʌn'tɪl] [juː; jʊ][get] [jɔː(r); jə(r)] " ['sekənd] [wɪnd] .
You must stay in the race until you get your " second wind .
你 必须 停留 在 这 种族 直到 你 得到 你的 " 第二 风 .

你必须坚持比赛，直到你迎来“第二春”。

" [juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi]['mɑːstə(r)][ɒv; əv] [jɔː'self] [ænd; ənd] [drɔː] ['friːli] [ɒn][jɔː(r); jə(r)][stɔː(r)d] - [ʌp] [p'aʊəz] . [-]
" You must be master of yourself and draw freely on your stored - up powers . [50]
" 你 必须 是 掌握 的 你自己 和 画 自由 在 你的 存储 - 向上 权力 . [-]

“你必须掌控自己，并自由地运用你储存的力量。[50]

[ðə; ði][mæn] [huː] [lɑːsts]
The Man Who Lasts
这 男人 WHO 持续时间

持久者

[duː; də][æz; əz][wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [tel] [juː; jʊ][ɪn] [ðɪs] [kɔːs] [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ]['mɑːstə(r)] [mæn] ,
Do as we shall tell you in this Course and you will become a master man ,
做 作为 我们 将 告诉 你 在 这 课程 和 你 将要 变得 一个 掌握 男人 ,

按照本课程中我们将要教你的去做，你将成为一位大师。

[ðə; ði][kaɪnd][ɒv; əv][mæn] [huː] " [lɑːsts] , " [ðə; ði][kaɪnd][ɒv; əv][mæn] [huː] [wɜːks] [hɪz; ɪz][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n] ['əʊvətaɪm] ,
the kind of man who " lasts , " the kind of man who works his imagination overtime ,
这 种类 的 男人 WHO " 持续时间 , " 这 种类 的 男人 WHO 作品 他的 想像力 随着时间的推移 ,

那种能“坚持到底”的人，那种能充分发挥想象力的人，

[ðə; ði][kaɪnd][ɒv; əv][mæn] [huː] [kæn; kən] [streɪn] [hɪz; ɪz] ['enədʒiz] [tuː; tə][ðə; ði]['ʌtməʊst][ænd; ənd] [ðen] ,
the kind of man who can strain his energies to the utmost and then ,
这 种类 的 男人 WHO 能 拉紧 他的 能量 到 这 极致 和 然后 ,

那种能将精力发挥到极致的人，然后，

['faɪndɪŋ] [hɪm'self] [stɪl] [ə; eɪ]['feɪljə(r)] ,
finding himself still a failure ,
寻找 他自己 仍然 一个 失败 ，

发现自己依然是个失败者，

[kæn; kən][raɪz] " [laɪk][ðə; ði] [gləʊ] [ɒv; əv][ðə; ði][sʌn] " [tuː; tə][duː; də]['bəʊldə(r)][ænd; ənd] [bɪgə(r)] [θɪŋz]
can rise " like the glow of the sun " to do bolder and bigger things
能 上升 " 喜欢 这 辉光 的 这 太阳 " 到 做 更大胆 和 大 事物

— [ðə; ði][kaɪnd][ɒv; əv][mæn] [huː] [wɪnz] . [-]
— the kind of man who wins . [53]
— 这 种类 的 男人 WHO 胜利 . [-]

可以像太阳一样冉冉升起，去做更大胆、更伟大的事情——这样的人才能成功。[53]

['tʃæptə(r)][ˌaɪ 'viː]
Chapter IV
章 第四

第四章

[haʊ] [tuː; tə] [ə'vɔɪd] [weɪsts] [ðæt] [dreɪn] [ðə; ði] ['enədʒi] [ɒv; əv] [sək'ses]
HOW TO AVOID WASTES THAT DRAIN THE ENERGY OF SUCCESS
如何 到 避免 废物 那 流走 这 活力 的 成功

如何避免浪费，从而节省成功所需的能量

['spiːdɪŋ] [ðə; ði] ['bʊlɪt] [wɪ'ðaʊt] ['eɪmɪŋ]
Speeding the Bullet Without Aiming
超速 这 子弹 没有 瞄准

无需瞄准即可加速子弹

[wiː; wi][hæv; həv] [ʃəʊn] [juː; jʊ] [ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv] [wɪ'ðɪn] [juː; jʊ][ðə; ði] [pəˌtenʃɪ'æləti] [ɒv; əv] [sək'ses]
We have shown you that you have within you the potentialities of success
我们 有 所示 你 那 你 有 之内 你 这 潜力 的 成功

[ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv]['leɪt(ə)nt]['ment(ə)l] ['enədʒi] .
in the form of latent mental energy .
在 这 形式 的 潜 精神的 活力 .

我们已经向你证明，你自身蕴藏着成功的潜能，那就是潜在的精神能量。

[wiː; wi][hæv; həv] [ʃəʊn] [juː; jʊ] [ðæt] [jɔː(r); jə(r)] [ə'bɪləti][tuː; tə] [ə'tʃiːv] [dɪ'pendz] [ə'pɒn][jɔː(r); jə(r)][ə'bɪləti]
We have shown you that your ability to achieve depends upon your ability
我们 有 所示 你 那 你的 能力 到 达到 取决于 之上 你的 能力

[tuː; tə]['juːtəlaɪz][tuː; tə][ðə; ði] [fʊl] [jɔː(r); jə(r)] [ˌʌndə'graʊnd] ['ment(ə)l] [rɪ'sɔːsɪz] .
to utilize to the full your underground mental resources .
到 利用 到 这 满的 你的 地下 精神的 资源 .

我们已经向你证明，你能否取得成功取决于你能否充分利用你内在的心理资源。

[bʌt; bət] [sək'ses] [dɪ'mɑːndz] [ðæt] [juː; jʊ][duː; də][mɔː(r)][ðæn; ðən] ['mɪəli] [juːz] [ɔːl] [jɔː(r); jə(r)]['ment(ə)l]
But success demands that you do more than merely use all your mental
但 成功 需求 那 你 做 更多的 比 仅仅 使用 全部 你的 精神的

['enədʒiz] .
energies .
能量 .

但要想成功，仅仅依靠你的脑力是不够的。

[juː; jʊ][mʌst; məst][juːz][ðem; ðəm] [ɪn'telɪdʒəntli] . [-]
You must use them intelligently . [54]
你 必须 使用 他们 聪明地 . [-]

你必须明智地使用它们。[54]

[waɪ] [məʊst] [men] [feɪl]
Why Most Men Fail
为什么 最多 男人 失败

为什么大多数男人都会失败

[məʊst] [men] [feɪl] [bɪˈkəz; bɪˈkɒz] [ðeɪ] [spiːd] [ðə; ði] [ˈbʊlɪt] [wɪˈðaʊt] [ˈeɪmɪŋ] .
Most men fail because they speed the bullet without aiming .
最多 男人 失败 因为 他们 速度 这 子弹 没有 瞄准 .

大多数人失败的原因是他们没有瞄准就开枪。

[ðeɪ] [ˈfaɪə(r)] [æt; ət] [ˈrændəm] , [ænd; ənd] [səʊ] [bæg] [nəʊ] [geɪm] .
They fire at random , and so bag no game .
他们 火 在 随机的 , 和 所以 包 不 游戏 .

他们随意开枪，所以什么猎物也没打到。

[jɔː(r); jə(r)] [pent] - [ʌp] [ˈment(ə)l] [ˈenədʒi] [ɪz] [ðə; ði] [ˈpaʊdə(r)] [ɪn] [ðə; ði] [ˈkɑːtrɪdʒ] .
Your pent - up mental energy is the powder in the cartridge .
你的 五角星 - 向上 精神的 活力 是 这 粉末 在 这 墨盒 .

你积压的精神能量就像弹药筒里的火药。

[ɪts] [ˈjuːsflnəs] [dɪˈpendz] [əˈpɒn] [ðə; ði] [mæn] [bɪˈhaɪnd] [ðə; ði] [gʌn] .
Its usefulness depends upon the man behind the gun .
它是 用处 取决于 之上 这 男人 在后面 这 枪 .

枪的效用取决于持枪者。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

《主动心理能量》是“心(Initiative Psychic Energy Being the Sixth of)
第2/2页

[tuː; tə] [sək'siːd] [ɪn] ['bɪznəs] [juː; jʊ][mʌst; məst] [ɪn'telɪdʒəntli] [kən'trəʊl][ænd; ənd][də'rekt] ([wʌn])
To succeed in business you must intelligently control and direct (1)
到 成功 在 商业 你 必须 聪明地 控制 和 直接的 (1)
[jɔː(r); jə(r)] [əʊn] ['ment(ə)l] ['enədʒiz] ,
your own mental energies ,
你的 自己的 精神的 能量 ,

要想在商业上取得成功，你必须明智地控制和引导（1）你自己的精神精力，

([ˌtuː'tuː]) [ðə; ði]['ment(ə)l] ['enədʒiz] [ɒv; əv]['ʌðə(r)z] .
(2) the mental energies of others .
(2) 这 精神的 能量 的 其他的 .

（2）他人的精神能量。

[ðə; ði] [kɔːs] [ɒv; əv][ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [mæn] [θruː] [laɪf] [ɪz] [æn; ən] ['eɪmləs] ['zɪgzæg] .
The course of the average man through life is an aimless zigzag .
这 课程 的 这 平均的 男人 通过 生活 是 一个 漫无目的 之字形 .

普通人的一生就像一场漫无目的的曲折旅程。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz]['naɪðə(r)][də'rekʃ(ə)n][nɔː(r)] ['pɜːpəs] .
It has neither direction nor purpose .
它 有 两者都不 方向 也不 目的 .

它既没有方向也没有目的。

[ˌaɪ 'tiː] [ˌreprɪ'zents] ['weɪstɪd] ['enədʒi] [kə'prɪʃəsli] [ɪk'spendɪd] .
It represents wasted energy capriciously expended .
它 代表 浪费 活力 反复无常 已支出 .

它代表着随意浪费的能源。

['ment(ə)l] ['enədʒi] [ɪz] [laɪk] ['wɔːtə(r)] : [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə]['skætə(r)] .
Mental energy is like water : it has a tendency to scatter .
精神的 活力 是 喜欢 水 : 它 有 一个 趋势 到 分散 .

精神能量就像水一样：它有扩散的趋势。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dɪ'fjuːsɪv] .
It is diffusive .
它 是 扩散 .

它具有扩散性。

[ˌaɪ 'tiː] [siːk] [rɪ'liːs] [ɪn][ə; eɪ]['θaʊz(ə)nd] ['dɪfrənt] [də'rekʃ(ə)nz][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] . [-]
It seeks release in a thousand different directions at the same time . [55]
它 寻找 发布 在 一个 千 不同的 方向 在 这 相同的 时间 . [-]

它同时向一千个不同的方向寻求释放。[55]

[æz; əz][ə; eɪ] [bɔɪ] , [fɜːst] ['lɜːnɪŋ] [tuː; tə] [raɪt] ,
As a boy , first learning to write ,
作为 一个 男生 , 第一的 学习 到 写 ,

小时候，我第一次学习写字时，

[juː; jʊ][wɜː(r); wə(r)][ʌn'eɪb(ə)l][tuː; tə] [prɪ'vent] [ðə; ði] [ˌsɪm(ə)l'teɪniəs] [skwəːm] [ɒv; əv] [tʌŋ] [ænd; ənd]
you were unable to prevent the simultaneous squirming of tongue and
你 是 无法 到 防止 这 同时 蠕蠕 的 舌头 和
[legz] ,
legs ,
腿 ,

你无法阻止舌头和腿同时扭动，

[ɔːl] ['luːdɪkrəsli] [ɪ'reləvənt] [tuː; tə] [jɔː(r); jə(r)] ['pɜːpəs] [ɒv; əv] ['raɪtɪŋ] .
all ludicrously irrelevant to your purpose of writing .
全部 荒谬地 无关紧要 到 你的 目的 的 写作 .

所有这些都与你的写作目的毫无关联，简直荒谬至极。

[səʊ] [naʊ] , [æz; əz] [ə; eɪ] ['bɪznəs] [mæn] , [ən'les] [juː; jʊ] [hæv; həv] ['lɜːnɪd] [ðə; ði] ['siːkrət] [ɒv; əv] [self] - ['mɑːstəri] ,
So now , as a business man , unless you have learned the secret of self - mastery ,
所以 现在 , 作为 一个 商业 男人 , 除非 你 有 学习 这 秘密 的 自己 - 精通 ,

所以现在，作为一个商人，除非你已经掌握了自我掌控的秘诀，

[juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [ʌn'eɪb(ə)l] [tuː; tə] ['kɒns(ə)ntreɪt] [jɔː(r); jə(r)] ['efəts] , [jɔː(r); jə(r)] [ə'tenʃ(ə)n] [ɪz] ['iːzəli] [dɪ'stræktɪd] ,
you are unable to concentrate your efforts , your attention is easily distracted ,
你 是 无法 到 集中 你的 努力 , 你的 注意力 是 容易地 愣 ,

你无法集中精力，注意力很容易分散。

[juː; jʊ] [ɪg'zɔːst] [jɔː'self] [ɪn] [dɪ'spleɪz] [ɒv; əv] ['pæʃ(ə)n] ,
you exhaust yourself in displays of passion ,
你 排气 你自己 在 显示器 的 热情 ,

你因激情澎湃而精疲力竭，

[juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [fər'evə(r)] ['duːɪŋ] [θɪŋz] ['djʊərɪŋ] ['bɪznəs] ['aʊəz] [ðæt] [hæv; həv] [nəʊ] [rɪ'leɪʃ(ə)n] [tuː; tə] [jɔː(r); jə(r)] ['bɪznəs] ,
you are forever doing things during business hours that have no relation to your business ,
你 是 永远 正在做 事物 期间 商业 小时 那 有 不 关系 到 你的 商业 ,

你总是在工作时间做与业务无关的事情，

[juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [fər'evə(r)] ['duːɪŋ] [θɪŋz] [ɪn] [kə'nekʃn] [wɪð] [jɔː(r); jə(r)] ['bɪznəs] [ðæt] [duː; də] [nɒt] [kən'trɪbjuːt] [tuː; tə] [ɪts] ['prəʊgres] ,
you are forever doing things in connection with your business that do not contribute to its progress ,
你 是 永远 正在做 事物 在 联系 和 你的 商业 那 做 不是 贡献 到 它是 进步 ,

你总是做一些与你的业务相关但对业务发展没有贡献的事情。

[juː; jʊ] [ɪk'spend] [dʒʌst] [æz; əz] [mʌtʃ] ['enədʒi] [æz; əz] [ðə; ði] [ə'kʌmplɪʃt] [ɪg'zekjətɪv] [ɔː(r)] [ðə; ði] [sək'sesf(ə)l] " ['hʌslə(r)] ,
you expend just as much energy as the accomplished executive or the successful " hustler ,
你 花费 只是 作为 很多 活力 作为 这 完成 管理人员 或者 这 成功的 " 骗子 ,

你消耗的精力与成功的企业高管或成功的“奋斗者”一样多，

" [bʌt; bət] [juː; jʊ] ['frɪtə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [ə'weɪ] [ɪn] [ʌn'prɒfɪtəbl] [æk'tɪvətiz] . [-]
" but you fritter it away in unprofitable activities . [56]
" 但 你 油炸饼 它 离开 在 无利可图 活动 . [-]

但你却把它浪费在无益的活动中。[56]

[ðə; ði] [sək'sesf(ə)l] [prə'məʊtə(r)]
The Successful Promoter
这 成功的 启动子

成功的推广者

[tuː; tə] [kə'rekt] [ðɪs] [ɪz][tuː; tə][geɪn] ['mɑːstəri] [ænd; ənd]['paʊə(r)] .
To correct this is to gain mastery and power .
到 正确的 这 是 到 获得 精通 和 力量 .
纠正这一点就能获得掌控力和力量。

['kɒns(ə)ntreɪt] [jɔː(r); jə(r)]['ment(ə)l] ['enədʒiz] [ɒn][wʌn] [θɪŋ] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] .
Concentrate your mental energies on one thing at a time .
集中 你的 精神的 能量 在 一 事物 在 一个 时间 .
一次只集中精力做一件事。

[stɒp] ['spredɪŋ] [ðem; ðəm][ə'raʊnd] .
Stop spreading them around .
停止 传播 他们 大约 .
别再到处散播了。

[ðə; ði][prə'məʊtə(r)] [meɪ] [hæv; həv][ə; eɪ]['dʌz(ə)n][bɪg] ['entəpraɪzɪz] ['ʌndə(r)] [wei] [æt; ət][wʌns] ,
The promoter may have a dozen big enterprises under way at once ,
这 启动子 可能 有 一个 打 大的 企业 在下面 方式 在 一次 ,
发起人可能同时在进行十几个大型项目，

[bʌt; bət][hiː; hi] [teɪks] [ðem; ðəm][ʌp][wʌn][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] .
but he takes them up one at a time .
但 他 需要 他们 向上 一 在 一个 时间 .
但他一次只接受一个。

[hiː; hi] ['trænsfɜːr] [hɪz; ɪz] [həʊl] [maɪnd][ænd; ənd] [θɔːt] [frɒm; frəm][wʌn][tuː; tə][ðə; ði][nekst] .
He transfers his whole mind and thought from one to the next .
他 转账 他的 所有的 头脑 和 想法 从 一 到 这 下一个 .
他将自己的全部心思和想法从一个转移到另一个。

[juː; jʊ] ['kænɒt] [ɒv; əv] [kɔːs] [biː; bi] [ɪ'tɜːnəli] ['duːɪŋ] [ðə; ði] [seɪm] [θɪŋ] ; [bʌt; bət] [meɪk] [nəʊ] [mis'teik]
You cannot of course be eternally doing the same thing ; but make no mistake
你 不能 的 课程 是 永恒 正在做 这 相同的 事物 ; 但 制作 不 错误
[ə'baʊt] [ˌaɪ 'tiː] ,
about it ,
关于 它 ,
你当然不可能永远做同一件事；但这一点毋庸置疑：

[ðə; ði]['əʊnli] [wei] [tuː; tə] [sək'siːd] [æt; ət] ['eniθɪŋ] [ɪz][tuː; tə] ['kɒnʃəsli] [kən'trəʊl][jɔː(r); jə(r)]['ment(ə)l]
the only way to succeed at anything is to consciously control your mental
这 仅有的 方式 到 成功 在 任何事物 是 到 有意识地 控制 你的 精神的
['enədʒiz] .
energies .
能量 .
要想在任何事情上取得成功，唯一的方法就是有意识地控制你的精神能量。

[juː; jʊ] [meɪ] [θrəʊ] [ðem; ðəm] [naʊ] ['ɪntuː] [ðɪs] [ə'tæk] , [naʊ] ['ɪntuː][ə'nʌðə(r)] ;
You may throw them now into this attack , now into another ;
你 可能 扔 他们 现在 进入 这 攻击 , 现在 进入 其他 ;
你可以现在把他们投入到这次攻击中，现在再投入到另一次攻击中；

[bʌt; bət][juː; jʊ][mʌst; məst]['ɔːlweɪz] [hæv; həv][ə; eɪ] [taɪt] [grɪp][ɒn] [jɔː'self] , [ɔː(r)][juː; jʊ] ['kænɒt] [sək'siːd]
but you must always have a tight grip on yourself , or you cannot succeed
但 你 必须 总是 有 一个 紧的 紧握 在 你自己 , 或者 你 不能 成功
. [-]
. [57]
. [-]
但你必须始终牢牢控制自己，否则你无法成功。[57]

[ðə; ði]['hjuːmən]['daɪnəməʊ]
The Human Dynamo
这 人类 发电机
人体发电机

[juː; jʊ] [wɪl] ['ɒf(ə)n][hɪə(r)][sʌm; səm] " [lɪv; laɪv] - ['waɪə(r)] " ['bɪznəs] [mæn]['spəʊkən][ɒv; əv][æz; əz][ə; eɪ] "
You will often hear some " live - wire " business man spoken of as a "
你 将要 经常 听到 一些 " 居住 - 金属丝 " 商业 男人 说 的 作为 一个 "
['hjuːmən]['daɪnəməʊ] .
human dynamo .
人类 发电机 .

你经常会听到有人把一些精力充沛的商人称为"人形发电机"。

" [hiː; hi][hæz; həz][ðə; ði]['fæk(ə)lti][ɒv; əv] ['tɜːnɪŋ] [aʊt] [ə; eɪ] [stjuː'pendəs] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [wɜːk] [ɪn][ə; eɪ]
" He has the faculty of turning out a stupendous amount of work in a
" 他 有 这 学院 的 转弯 出去 一个 惊人的 数量 的 工作 在 一个
[kəm'pærətɪvli] [ʃɔːt] [taɪm] .
comparatively short time .
比较 短的 时间 .

"他有能力在相对较短的时间内完成大量的工作。"

[haʊ] [hiː; hi][kæn; kən] ['kæri] [ɪn][hɪz; ɪz][maɪnd][ðə; ði]['diːteɪlz][ɒv; əv][səʊ] ['meni] [lɑːdʒ]
How he can carry in his mind the details of so many large
如何 他 能 携带 在 他的 头脑 这 细节 的 所以 许多 大的
['prɑːdʒekts; prə'dʒekts] ,
projects ,
项目 ,

他怎么能记住这么多大型项目的细节?

[haʊ] [hiː; hi][kæn; kən] [ə'kʌmplɪʃ] [səʊ] [mʌtʃ] [ɪn]['æktʃuəl] , ['tændʒəb(ə)l] [rɪ'zʌlts] [ɪn] ['meni] [də'rekʃ(ə)nz] ,
how he can accomplish so much in actual , tangible results in many directions ,
如何 他 能 完成 所以 很多 在 实际的 , 有形 结果 在 许多 方向 ,

他如何在诸多方面取得如此多的实际、切实的成果?

[haʊ] [hiː; hi][kæn; kən] [pʊl] [ðə; ði] [strɪŋz] [ɒv; əv][səʊ] ['meni] ['entəpraɪzɪz] [wɪ'ðaʊt] ['getɪŋ] [lɒst] [ɪn][ðə; ði]
how he can pull the strings of so many enterprises without getting lost in the
如何 他 能 拉 这 字符串 的 所以 许多 企业 没有 获得 丢失的 在 这
[meɪz] [ɒv; əv]['diːteɪl] ,
maze of detail ,
迷宫 的 细节 ,

他是如何掌控这么多企业的，却又不会迷失在错综复杂的细节之中?

[ɪz][ðə; ði]['mɑːv(ə)l][ɒv; əv][hɪz; ɪz] [ə'səʊʃɪeɪts] .
is the marvel of his associates .
是 这 奇迹 的 他的 同事 .

令他的同事们惊叹不已。

[ænd; ənd] [jet] [ðɪs] [mæn][ɪz]['nevə(r)] " ['hʌrid] , [nɔː(r)] ['flʌrid] , [nɔː(r)] ['wʌrid] .
And yet this man is never " hurried , nor flurried , nor worried .
和 然而 这 男人 是 绝不 " 慌忙 , 也不 慌 , 也不 担心 .

然而，这个人从不"匆忙、慌乱或担忧"。

" [bʌt; bət] ['evri] [wɜːd] [ænd; ənd] ['evri] [ækt][ɪz] [streɪt] [tuː; tə][ðə; ði][pɔɪnt] [ænd; ənd] [prə'dʌktɪv]
" But every word and every act is straight to the point and productive
" 但 每一个 单词 和 每一个 行为 是 直的 到 这 观点 和 生产力
[ɒv; əv] [rɪ'zʌlts] [wɜːθ] [waɪl] .
of results worth while .
的 结果 值得 尽管 .

"但每一句话、每一个行动都直奔主题，并产生了有价值的结果。"

[kuːl] [breɪnz] [ænd; ənd] [hɒt] ['bɒksɪz]
Cool Brains and Hot Boxes
凉爽的 大脑 和 热的 盒子

冷静的头脑和热箱

" [ə; eɪ] [kuːl] [breɪn] [ɪz] [ðə; ði] [rɪ'vɜːs] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [hɒt] [bɒks] .
" A cool brain is the reverse of a hot box .
" 一个 凉爽的 脑 是 这 撤销 的 一个 热的 盒子 .

"冷静的头脑与闷热的头脑截然相反。"

[ˌaɪ 'tiː] ['kæriz] [ðə; ði] ['bɪznəs] [ɒv; əv] [ðə; ði] [deɪ] [ə'lɒŋ] [wɪð] [ə; eɪ] ['stedi] [draɪv] ,
It carries the business of the day along with a steady drive ,
它 携带 这 商业 的 这 天 沿着 和 一个 稳定的 驾驶 ,

它承载着当天的业务，并保持着稳定的动力。

[ænd; ənd] [ɪz] [ɪn'veəriəbli] [ðə; ði] [mɑːk] [ɒv; əv] [ðə; ði] [bɪg] [mæn] .
and is invariably the mark of the big man .
和 是 总是 这 标记 的 这 大的 男人 .

这通常是身材高大的球员的标志。

[ðə; ði] [-]
The [58]
这 [-]

[58]

[mæn] [huː] [dɪ'spætʃɪz] [hɪz; ɪz] [wɜːk] ['kwaɪətli] , ['prɒmptli] [ænd; ənd] [ɪ'fɪʃ(ə)ntli] , [wɪð] [nəʊ] [treɪs] [ɒv; əv] [fʌs] [ænd; ənd] ['flʌri] ,
man who dispatches his work quietly , promptly and efficiently , with no trace of fuss and flurry ,
男人 WHO 派遣 他的 工作 悄悄 , 及时 和 高效 , 和 不 痕迹 的 大惊小怪 和 阵雪 ,

他做事沉着冷静、迅速高效，不慌不忙，一丝不苟。

[ɪz] [ə; eɪ] [bɪg] [mæn] .
is a big man .
是 一个 大的 男人 .

他是个身材高大的人。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [nɒt] [ðə; ði] ['hʌrɪɪŋ] , ['klætə] [ænd; ənd] ['tʃætərɪŋ] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [huː] [tɜːnz] [ɒf] [ðə; ði] [məʊst] [wɜːk] .
It is not the hurrying , clattering and chattering individual who turns off the most work .
它 是 不是 这 匆忙 , 咔嗒咔嗒 和 喋喋不休 个人 WHO 转弯 离开 这 最多 工作 .

最让人失去工作动力的，不是那些匆匆忙忙、叽叽喳喳、喋喋不休的人。

[hiː; hi] [meɪ] [ɪ'mædʒɪn] [hiː; hi] [ɪz] ['getɪŋ] ['əʊvə(r)] [ə; eɪ] [lɒt] [ɒv; əv] [træk] ,
He may imagine he is getting over a lot of track ,
他 可能 想象 他 是 获得 超过 一个 很多 的 追踪 ,

他可能以为自己正在克服很多困难，

[bʌt; bət] [hiː; hi] [weɪsts] [fɑː(r)] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] [ðə; ði] ['nesəsəri] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [stiːm] [ɪn] ['duːɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] .
but he wastes far more than the necessary amount of steam in doing it .
但 他 废物 远的 更多的 比 这 必要的 数量 的 蒸汽 在 正在做 它 .

但他在做这件事时浪费了远超必要的精力。

[ðə; ði] ['feɪb(ə)l] [ɒv; əv] [ðə; ði] [heə(r)] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['tɔːtəs] [wʊd] [nɒt] [biː; bi] [ə; eɪ] [bæd] ['praɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] [ˌjuː 'es] ,
The fable of the hare and the tortoise would not be a bad primer for a number of us ,
这 寓言 的 这 野兔 和 这 龟 会 不是 是 一个 坏的 底漆 为了 一个 数字 的 我们 ,

龟兔赛跑的寓言故事对我们很多人来说都是不错的入门读物。

[ænd; ənd][ðə; ði]['les(ə)n] [ri:'lə:n] [wʊd] [nɒt]['əʊnli][bi:; bi] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [ɪn][ə; eɪ] ['bɪznəs] - [prə'dju:sɪŋ] [wei] ,
and the lesson relearned would not only be beneficial in a business - producing way ,
和 这 课 重新学习 会 不是 仅有的 是 有利 在 一个 商业 - 生产 方式 ,

重新吸取的教训不仅对企业发展有益,

[bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [help] [ˌju: 'es][ɪn][ðə; ði] [fʊl] [ɪn'dʒɔɪmənt] [ɒv; əv]['aʊə(r)] [wɜ:k] .
but it would help us in the full enjoyment of our work .
但 它 会 帮助 我们 在 这 满的 享受 的 我们的 工作 .

但这有助于我们充分享受工作。

" ['mɑ:vələs] [ɪn'kri:st] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] ['hændlɪŋ] " [pɪg]
" Marvelous Increased Efficiency Handling " Pig
" 奇妙 增加 效率 处理 " 猪

"显著提高处理效率"猪

" ['prəʊgres][ɪn]['ment(ə)l] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [mʌst; məst] [rɪ'zʌlt] [frɒm; frəm][ðə; ði][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][ɒv; əv] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv][ðə; ði]['ment(ə)l] [mə'ʃi:n] .
" Progress in mental efficiency must result from the application of knowledge of the mental machine .
" 进步 在 精神的 效率 必须 结果 从 这 应用 的 知识 的 这 精神的 机器 .

"思维效率的提高必然源于对思维机制知识的应用。"

[dʒʌst][æz; əz][wi:; wi] [wɒtʃ] [ðə; ði] [sti:m] - ['endʒɪn][ænd; ənd][ðə; ði] [ɪ'lektrɪk] [-]
Just as we watch the steam - engine and the electric [59]
只是 作为 我们 手表 这 蒸汽 - 引擎 和 这 电的 [-]

正如我们观察蒸汽机和电力[59]

['məʊtə(r)][tu:; tə] [si:] [ðæt] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)][nɒt] " [ˌəʊvə'ləʊdɪd] , " [səʊ][wi:; wi][mʌst; məst] [wɒtʃ] [ðə; ði] ['ment(ə)l] [mə'ʃi:n] ,
motor to see that they are not " overloaded , " so we must watch the mental machine ,
发动机 到 看 那 他们 是 不是 " 过载 , " 所以 我们 必须 手表 这 精神的 机器 ,

我们需要观察大脑,看看它们是否"过载",所以我们必须关注大脑这台机器。

[ðæt] [nəʊ][mɔ:(r)]['paʊə(r)][bi:; bi] [tɜ:nd] [ɒn][ðæn; ðən][kæn; kən][bi:; bi] ['prɒfɪtəbli] [ɪm'plɔɪd] .
that no more power be turned on than can be profitably employed .
那 不 更多的 力量 是 转向 在 比 能 是 盈利 受雇 .

不应开通超过可盈利利用的电力。

[ðɪs] ['prɪnsəp(ə)l][hæz; həz] [ɔ:l'redi] [bi:n] [ə'plaɪd] [tu:; tə] ['fɪzɪk(ə)l] ['leɪbə(r)][baɪ]['mɪstə(r)] . ['fredrɪk] ['dʌblju:] . ['teɪlə(r)][ɪn][hɪz; ɪz] [graʊnd] - ['breɪkɪŋ] ['stʌdiz] [ɪn] " [ˌsaɪən'tɪfɪk] ['mænɪdʒmənt] .
This principle has already been applied to physical labor by Mr . Frederick W . Taylor in his ground - breaking studies in " scientific management .
这 原则 有 已经 到过 应用 到 身体的 劳动 经过 先生 . 弗雷德里克 W . 泰勒 在 他的 地面 - 打破 研究 在 " 科学 管理 .

弗雷德里克·W·泰勒先生在其开创性的"科学管理"研究中,已经将这一原则应用于体力劳动。

" ['mɪstə(r)] . ['teɪlərz] ['selɪbreɪtɪd] [ɪk'sperɪm(ə)nts][ɪn][ðə; ði] ['hændlɪŋ] [ɒv; əv][pɪg] - ['aɪən] ,
" Mr . Taylor's celebrated experiments in the handling of pig - iron ,
" 先生 . 泰勒的 著名 实验 在 这 处理 的 猪 - 铁 ,

"泰勒先生在生铁处理方面进行的著名实验,

[baɪ] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['kwɒntəti] ['hændld] [ɪn] [ə; eɪ] [deɪ] [baɪ] [wʌn] [mæn] [wɒz; wəz] [ɪn'kriːst] [frɒm; frəm]
by which the quantity handled in a day by one man was increased from
经过 哪个 这 数量 处理 在 一个 天 经过 一 男人 曾是 增加 从
[twelv] [ænd; ənd] [wʌn] - [hɑːf] [tʌnz] [tuː; tə] ['fɔːti] - ['sev(ə)n] [ænd; ənd] [wʌn] - [hɑːf] [tʌnz] ,
twelve and one - half tons to forty - seven and one - half tons ,
十二 和 一 - 一半 吨 到 四十 - 七 和 一 - 一半 吨 ,

由此，一人一天处理的数量从十二吨半增加到四十七吨半。

" [ʃəʊd] [ðæt] [ə; eɪ] [mæn] [ɪn'geɪdʒd] [ɪn] [sʌtʃ] [ɪk'striːmli] ['hevi] [wɜːk] [kʊd; kəd] ['əʊnli] [biː; bi] ['ʌndə(r)]
" showed that a man engaged in such extremely heavy work could only be under
" 显示 那 一个 男人 已订婚的 在 这样的 极其 重的 工作 可以 仅有的 是 在下面
[ləʊd] ['fɔːti] - [θriː] [pə(r)] [sent] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['wɜːkɪŋ] [deɪ] ,
load forty - three per cent of the working day ,
加载 四十 - 三 每 中心 的 这 在职的 天 ,

“结果表明，从事如此极其繁重工作的男子，一天工作中只有百分之四十三的时间处于负重状态。”

[ænd; ənd] [mʌst; məst] [biː; bi] [ɪn'taɪəli] [friː] [frɒm; frəm] [ləʊd] [fɔː(r); fə(r)] ['fɪfti] - ['sev(ə)n] [pə(r)] [sent] , [tuː; tə]
and must be entirely free from load for fifty - seven per cent , to
和 必须 是 完全 自由的 从 加载 为了 五十 - 七 每 中心 , 到
[ə'teɪn] [ðə; ði] ['mæksɪməm] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] . " [-]
attain the maximum efficiency . " [60]
达到 这 最大限度 效率 . " [-]

并且必须完全无负载运行 57% 才能达到最高效率。[60]

" [ˌəʊvə'ləʊdɪd] " ['hjuːmən] ['endʒɪnz]
" Overloaded " Human Engines
" 过载 " 人类 发动机

“超负荷运转”的人类引擎

[ðeə(r)] [ɪz] [nəʊ] ['riːz(ə)n] [waɪ] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [ɪn] ['ment(ə)l] ['efət] [ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [biː; bi] [geɪdʒd] [dʒʌst] [æz; əz]
There is no reason why efficiency in mental effort should not be gauged just as
那里 是 不 原因 为什么 效率 在 精神的 努力 应该 不是 是 测量 只是 作为
['ækjərətli] [æz; əz] [ɪn] ['mʌskjələ(r)] [æk'tɪvəti] .
accurately as in muscular activity .
准确 作为 在 肌肉发达的 活动 .

没有理由不以与肌肉活动效率相同的方法来准确衡量精神努力的效率。

[ɪf] [ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [taɪmz] [wen] [jɔː(r); jə(r)] [wɪts] [ɑː(r); ə(r)] [nɒt] [æz; əz] [kiːn] ,
If there are times when your wits are not as keen ,
如果 那里 是 时代 什么时候 你的 智慧 是 不是 作为 敏锐的 ,

如果你有时反应不够敏捷，

[wen] [juː; jʊ] [hæv; həv] [nɒt] [ðə; ði] [seɪm] [grɑːsp] [ɒv; əv] [ˌfʌndə'mentl] , [æz; əz] [æt; ət] ['ʌðə(r)] [taɪmz] ,
when you have not the same grasp of fundamentals , as at other times ,
什么时候 你 有 不是 这 相同的 抓牢 的 基本面 , 作为 在 其他 时代 ,

当你对基本原理的掌握不如平时那么透彻时，

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] ['mentəli] " [ˌəʊvə'ləʊdɪd] .
it is because you are mentally " overloaded .
它 是 因为 你 是 精神上 " 过载 .

这是因为你精神上“超负荷”了。

" [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [greɪt] [və'raɪəti] [ɒv; əv] ['kɔːzɪz] .
" It may be the result of a great variety of causes .
" 它 可能 是 这 结果 的 一个 伟大的 种类 的 原因 .

这可能是多种原因造成的。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [frɒm; frəm] [tuː] ['meni] ['aʊəz] [ɒv; əv] [kən'tɪnjuəs] ['ment(ə)l] ['efət] .
It may be from too many hours of continuous mental effort .
它 可能 是 从 也 许多 小时 的 连续的 精神的 努力 .

这可能是由于长时间持续用脑造成的。

[bʌt; bət][ðə; ði] [ˌprɔbə'bilitiz] [ɑ:(r); ə(r)] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv][vek'seɪʃ(ə)n] , ['wʌri] ,
But the probabilities are that it is the result of vexation , worry ,
但 这 概率 是 那 它 是 这 结果 的 烦恼 , 担心 ,
[ˌdɪsɪ'peɪʃn] ,
dissipation ,
耗散 ,

但很可能是烦恼、忧虑、放纵所致。

[ɔ:(r)] [ə'laʊɪŋ] [ðə; ði][maɪnd][tu:; tə][bi:; bi] ['bə:dnd] [wɪð] [ðə; ði] [streɪn] [ɒv; əv] ['vɪʃəs] ,
or allowing the mind to be burdened with the strain of vicious ,
或者 允许 这 头脑 到 是 负担 和 这 拉紧 的 恶毒 ,

或者让心灵背负着邪恶的压力，

[ɔ:(r)][æt; ət] [li:st] [ɪ'reləvənt] [ænd; ənd] [dɪ'stræktɪŋ] , ['ɪmpʌls] [ænd; ənd] [dɪ'zaɪr] .
or at least irrelevant and distracting , impulses and desires .
或者 在 至少 无关紧要 和 分散注意力 , 冲动 和 欲望 .

或者至少是无关紧要且令人分心的冲动和欲望。

[ænd; ənd][səʊ] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [ɪz] [lɒst] . [-]
And so efficiency is lost . [61]
和 所以 效率 是 丢失的 . [-]

因此，效率就丧失了。[61]

[ˌsaɪən'tɪfɪk] ['mænɪdʒmənt] [ɒv; əv] [self]
Scientific Management of Self
科学 管理 的 自己

科学的自我管理

[ðə; ði] " ['hju:mən]['daɪnəməʊ] " [ɪz][ə; eɪ][mæn] [hu:] [lɒŋ] [ə'gəʊ] ['lɜ:nɪd] [ðə; ði]['les(ə)n][ɒv; əv][ˌsaɪən'tɪfɪk]
The " human dynamo " is a man who long ago learned the lesson of scientific
这 " 人类 发电机 " 是 一个 男人 WHO 长的 前 学习 这 课 的 科学
['mænɪdʒmənt] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [əʊn] ['ment(ə)l] ['fɔ:sɪz] .
management of his own mental forces .
管理 的 他的 自己的 精神的 力量 .

“人体发电机”是指那些很早就学会了科学管理自身精神力量的人。

[hi:; hi] [dʌz] [wʌn] [θɪŋ] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] , [ænd; ənd] [dʌz] [ˌaɪ 'ti:][ðə; ði] [best] [hi:; hi] [nəʊz] [haʊ] .
He does one thing at a time , and does it the best he knows how .
他 做 一 事物 在 一个 时间 , 和 做 它 这 最好的 他 知道 如何 .

他一次只做一件事，并且尽其所能做到最好。

[hi:; hi][də'rekts; daɪ'rekts][ðə; ði] [həʊl] ['paʊə(r)][ɒv; əv][hɪz; ɪz] [men'tæləti] [tu:; tə][ðə; ði][wʌn] ['prɒbləm]
He directs the whole power of his mentality to the one problem
他 导演 这 所有的 力量 的 他的 心理 到 这 一 问题
[ænd; ənd][sɔlv, sɔ:lv][ˌaɪ 'ti:] [wɪð] ['ækjərəsi] [ænd; ənd] [dɪ'spætʃ] .
and solves it with accuracy and dispatch .
和 解决 它 和 准确性 和 派遣 .

他将全部精力集中在一个问题上，并迅速而准确地解决了这个问题。

[ðeə(r)] [ɪz][nəʊ][mɔ:(r)][ɒv; əv][ə; eɪ] " [ləʊd] " [ɒn][hɪz; ɪz] " [greɪ] ['mætə(r)] " [ðæn; ðən][ðeə(r)][ɪz][ɒn] [ðæt]
There is no more of a " load " on his " gray matter " than there is on that
那里 是 不 更多的 的 一个 " 加载 " 在 他的 " 灰色的 事情 " 比 那里 是 在 那
[ɒv; əv][ðə; ði] ['fretɪŋ] ,
of the fretting ,
的 这 烦躁 ,

他“大脑”上的“负担”并不比那些烦躁不安的人的负担更大。

['fju:mɪŋ] , ['fɪŋgə(r)] - ['baɪtɪŋ] ['frɪtərər] , [bʌt; bət] ['evri] [paʊnd] [ɒv; əv] [sti:m] [ɪz] [spent] [ɪn]['ju:sf(ə)l] [wɜ:k] .
fuming , finger - biting fritterer , but every pound of steam is spent in useful work .
怒气冲冲 , 手指 - 咬 油炸饼 , 但 每一个 磅 的 蒸汽 是 花费 在 有用 工作 .

虽然油烟滚滚，烫得手指都疼，但每一分每一毫的精力都用在了有用的工作上。

[lʊk] [æt; ət][ðə; ði]['vɪktɪm][ɒv; əv][ˌes 'tiː] . ['vaɪtəs] - [dɑːns] .
Look at the victim of St . Vitus ' dance .
看 在 这 受害者 的 英石 . 维图斯 - 舞蹈 .

看看圣维特之舞的受害者。

[ðeə(r)] [juː; jʊ][hæv; həv][æn; ən] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['weɪstɪd] ['enədʒi] .
There you have an illustration of wasted energy .
那里 你 有 一个 插图 的 浪费 活力 .

这就是能源浪费的一个例子。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ment(ə)l] ['enədʒi] , [fɔː(r); fə(r)] ['evri] ['mʌskjələ(r)] ['muːvmənt] [ˌreprɪ'zents] [ðə; ði]
And it is mental energy , for every muscular movement represents the
和 它 是 精神的 活力 , 为了 每一个 肌肉发达的 移动 代表 这
[rɪ'liːs] [ɒv; əv] [θɔːt] ['paʊə(r)] .
release of thought power .
发布 的 想法 力量 .

而且这是精神能量，因为每一次肌肉运动都代表着思维力量的释放。

[ðə; ði]['ment(ə)l][laɪvz; lɪvz][ɒv; əv][məʊst] [men] [ɑː(r); ə(r)] ['iːkwəli] ['eɪmləs] .
The mental lives of most men are equally aimless .
这 精神的 生活 的 最多 男人 是 同样地 漫无目的 .

大多数男人的精神生活同样漫无目的。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][laɪvz; lɪvz][ɒv; əv] ['siːsləs] [æk'tɪvəti] [prə'djuːsɪŋ] ['nʌθɪŋ] . [-]
They are lives of ceaseless activity producing nothing . [62]
他们 是 生活 的 不停歇 活动 生产 没有什么 . [-]

他们过着忙碌却一事无成的生活。[62]

[ˌsaɪkə'lɒdʒɪk(ə)l] ['kɔːzɪz] [ɒv; əv] [weɪst]
Psychological Causes of Waste
心理 原因 的 浪费

浪费的心理原因

['sʌmtaɪmz] [ˌaɪ 'tiː] ['hæpənz] [ðæt] [ə; eɪ][mæn][ɪz][nɒt] ['wɜːkɪŋ] [tuː; tə] [əd'vɑːntɪdʒ] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɒv; əv]
Sometimes it happens that a man is not working to advantage because of
有时 它 发生 那 一个 男人 是 不是 在职的 到 优势 因为 的
[sʌm; səm]['diːfekt][ɪn][hɪz; ɪz] ['fɪzɪk(ə)l] [meɪk] - [ʌp] .
some defect in his physical make - up .
一些 缺点 在 他的 身体的 制作 - 向上 .

有时，一个人由于身体构造上的某些缺陷，无法发挥出最佳水平。

[hiː; hi] [meɪ] [hæv; həv] [dɪ'fektɪv] ['vɪʒn] [ɔː(r)][sʌm; səm][pɪˌkjuːli'ærəti][ɒv; əv] ['hɪərɪŋ] [ðæt] ['rendəz] [hɪm]
He may have defective vision or some peculiarity of hearing that renders him
他 可能 有 有缺陷的 想象 或者 一些 特点 的 听力 那 渲染 他
[ʌn'eɪb(ə)l][tuː; tə] [rɪ'spɒnd] [æz; əz] ['kwɪkli] [æz; əz][hiː; hi][ʃʊd; ʃəd][tuː; tə][ðə; ði][dɪ'mɑːndz] [meɪd] [ə'pɒn][hɪm]
unable to respond as quickly as he should to the demands made upon him
无法 到 回应 作为 迅速地 作为 他 应该 到 这 需求 制成 之上 他
.
.
.

他可能视力有缺陷或听力有特殊问题，导致他无法像正常人那样迅速地对别人的要求做出反应。

[ɪf] [ðiːz] [dɪ'fekts] [ɑː(r); ə(r)] [æsə'teind] ,
If these defects are ascertained ,
如果 这些 缺陷 是 已确定 ,

如果这些缺陷得到证实，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ə; eɪ]['sɪmp(ə)l]['mætə(r)][tuː; tə] [kə'rekt] [ðə; ði] [dɪ'fekts] [baɪ] [mə'kænɪkl] [miːnz]
it is usually a simple matter to correct the defects by mechanical means
它 是 通常 一个 简单的 事情 到 正确的 这 缺陷 经过 机械的 方法
[ɔː(r)][ˌriːə'dʒʌst][ðə; ði] ['relətɪv] ['djuːtiz][ɒv; əv] ['dɪfrənt] [p'ɜːsənz] [səʊ] [ðæt] [ðə; ði] [dɪ'fekts] [wɪl] [biː; bi]
or readjust the relative duties of different persons so that the defects will be
或者 重新调整 这 相对的 职责 的 不同的 人 所以 那 这 缺陷 将要 是
['mɪnɪmaɪzd] .
minimized .
最小化 .

通常情况下，可以通过机械手段纠正缺陷，或者重新调整不同人员的职责，从而最大限度地减少缺陷。

[tests] [fɔː(r); fə(r)] ['sensəri] [dɪ'fekts]
Tests for Sensory Defects
测试 为了 感官 缺陷

感觉缺陷测试

[weə(r)] [lɑːdʒ] ['nʌmbəz] [ɒv; əv]['piːp(ə)l][ɑː(r); ə(r)] [ɪm'plɔɪd] ,
Where large numbers of people are employed ,
在哪里 大的 数字 的 人们 是 受雇 ，

在大量人口就业的地方，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [kəm'pærətɪvli] ['iːzi] [tuː; tə][juːz] [tests] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'skʌvərɪŋ] [dɪ'fekts] [ɒv; əv] [saɪt] [ɔː(r)]
it is comparatively easy to use tests for discovering defects of sight or
它 是 比较 简单的 到 使用 测试 为了 发现 缺陷 的 视线 或者
['hɪərɪŋ] [baɪ]['sɪmp(ə)l] [ˌæpə'reɪtəs] [wɪ'ðaʊt] [ri'kwaiə] [ðə; ði] ['sɜːvɪsɪz] [ɒv; əv][ə; eɪ] [haɪ] - [praɪst] ['ekspɜːt]
hearing by simple apparatus without requiring the services of a high - priced expert
听力 经过 简单的 设备 没有 需要 这 服务 的 一个 高的 - 定价 专家
.
.
.

使用简单的仪器进行测试来发现视力或听力缺陷相对容易，无需聘请昂贵的专家。

[baɪ] [ə'dɔpt] [ðiːz] [test] ['meθədz] ['eni]['mænɪdʒə(r)][ɒv; əv][ə; eɪ][lɑːdʒ] [ɪn'dʌstriəl] [-]
By adopting these test methods any manager of a large industrial [63]
经过 收养 这些 测试 方法 任何 经理 的 一个 大的 工业的 [-]

通过采用这些测试方法，任何大型工业企业的管理者[63]

[ɪ'stæblɪʃmənt] [kæn; kən]['sætɪsfaɪ][hɪm'self] ['weðə(r)] [hɪz; ɪz] [ɪm'plɔɪiːz] [ɑː(r); ə(r)][ʌp][tuː; tə]['sɜːt(ə)n]
establishment can satisfy himself whether his employees are up to certain
建立 能 满足 他自己 无论 他的 雇员 是 向上 到 肯定
['nɔːm(ə)l] ['stændədz] .
normal standards .
普通的 标准 .

企业主可以自行判断其员工是否达到一定的正常标准。

[hiː; hi][kæn; kən]['iːv(ə)n] [ə'plai] [ðə; ði] [tests] [tuː; tə] [hɪm'self] .
He can even apply the tests to himself .
他 能 甚至 申请 这 测试 到 他自己 .

他甚至可以对自己进行测试。

['ɒptɪk(ə)l] [tests] [kæn; kən][biː; bi] ['kɒndʌktid] [baɪ] [sɪ'kjʊr] [æn; ən]['ɔːd(ə)n(ə)ri]['letə(r)] [tʃɑːt] [sʌtʃ] [æz; əz]
Optical tests can be conducted by securing an ordinary letter chart such as
光学的 测试 能 是 实施 经过 确保 一个 普通的 信 图表 这样的 作为
[ɪz] [juːst] [baɪ] ['ɒkjəlɪst] [ænd; ənd] [ɔp'tɪʃənz] .
is used by oculists and opticians .
是 用过的 经过 眼科医生 和 验光师 .

可以通过使用普通的视力表（例如眼科医生和验光师使用的视力表）来进行视力检查。

[siːt] [ðə; ði]['sʌbdʒɪkt] ['twenti] [fiːt] [ə'weɪ] .
Seat the subject twenty feet away .
座位 这 主题 二十 脚 离开 .

让受试者坐在距离座位20英尺远的地方。

[ɪf] [hiː; hi][kæn; kən] [riːd] [ɔːl][ðə; ði][laɪnz][ɒv; əv] ['lɛtəz] [frɒm; frəm][ðə; ði]['lɑːdʒɪst] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði]
If he can read all the lines of letters from the largest down to the
如果 他 能 读 全部 这 线条 的 信件 从 这 最大 向下 到 这
[smɔːlɪst] [hɪz; ɪz] ['aɪsaɪt] [ɪz] ['præktɪkli] ['pɜːfɪkt] .
smallest his eyesight is practically perfect .
最小 他的 视力 是 几乎 完美的 .

如果他能从最大的字母到最小的字母逐行辨认，那么他的视力就几乎完美了。

[ɪn][ə; eɪ] [lɑːdʒ] [pə'sentɪdʒ] [ɒv; əv] [keɪsɪz][ðə; ði][smɔːlə(r)] [laɪnz][ɒv; əv] [taɪp] [ɑː(r); ə(r)] [blɜːd] [ænd; ənd]
In a large percentage of cases the smaller lines of type are blurred and
在 一个 大的 百分比 的 案例 这 较小的 线条 的 类型 是 模糊 和
[ɪn'vɪzəb(ə)l] .
invisible .
无形的 .

在很大一部分情况下，较小的文字线条会变得模糊不清，甚至看不见。

[tuː; tə] [dɪ'tekt] [ðə; ði] [kɔːz] [ænd; ənd] [dɪ'griː] [ɒv; əv] [dɪ'fekts] [ɒv; əv][ðə; ði] [aɪz] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəsəri]
To detect the cause and degree of defects of the eyes it is necessary
到 探测 这 原因 和 程度 的 缺陷 的 这 眼睛 它 是 必要的
[tuː; tə][traɪ][aʊt][ðə; ði] [aɪz] [baɪ]['juːzɪŋ][ə; eɪ]['traɪəl]['spektək(ə)l] [freɪm] [ænd; ənd] [ɪns'ɜːtɪŋ] [dɪ'tætʃt]
to try out the eyes by using a trial spectacle frame and inserting detached
到 尝试 出去 这 眼睛 经过 使用 一个 审判 奇观 框架 和 插入 分离的
['lensɪz] [bɪ'fɔː(r)][ðə; ði] [raɪt] [aɪ] [ænd; ənd][ðə; ði][left] [aɪ] [ɔːl'tɜːnətli] .
lenses before the right eye and the left eye alternately .
镜头 前 这 正确的 眼睛 和 这 左边 眼睛 交替 .

为了检测眼睛缺陷的原因和程度，需要使用试戴眼镜架，将分离的镜片交替插入右眼和左眼进行试戴。

[wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][məʊst] ['kɒmən] [fɔːmz] [ɒv; əv] [dɪ'fektɪv] ['vɪʒn] [-]
One of the most common forms of defective vision [64]
一 的 这 最多 常见的 表格 的 有缺陷的 想象 [-]

最常见的视力缺陷形式之一[64]

[ɪz][ə'stɪgmətɪzəm] .
is astigmatism .
是 散光 .

是散光。

[ə; eɪ] [tʃɑːt] [hæz; həz] [biːn] [dɪ'zaɪnd] [wɪð] [ə; eɪ]['sɪəriːz][ɒv; əv] ['sɜːklz] [ænd; ənd] [streɪt] [laɪnz]
A chart has been designed with a series of circles and straight lines
一个 图表 有 到过 设计 和 一个 系列 的 界 和 直的 线条
['reɪdieɪtɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði]['sentə(r)] .
radiating from the center .
散热 从 这 中心 .

图表由一系列从中心向外辐射的圆圈和直线组成。

[ɪf] [ðə; ði]['sʌbdʒɪkt][ɪz][ˌæstɪg'mætɪk][hiː; hi] [wɪl] [siː] [sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] [streɪt] [laɪnz] [dɪ'stɪŋktli]
If the subject is astigmatic he will see some of the straight lines distinctly
如果 这 主题 是 散光 他 将要 看 一些 的 这 直的 线条 明显地
[waɪl] ['ʌðə(r)z] [wɪl] [biː; bi] [blɜːd] .
while others will be blurred .
尽管 其他的 将要 是 模糊 .

如果受试者患有散光，他会清楚地看到一些直线，而另一些直线则会模糊不清。

[fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] ,
For instance ,
为了 实例 ,

例如，

[wʌn][ɔː(r)] [tuː] [ɒv; əv][ðə; ði]['vɜːtɪk(ə)l][laɪnz] [meɪ] [ə'pɪə(r)] ['veri] [blæk] [ænd; ənd] [strɒŋ] [waɪl] [ɔːl]['ʌðə(r)z]
one or two of the vertical lines may appear very black and strong while all others
一 或者 二 的 这 垂直的 线条 可能 出现 非常 黑色的 和 强的 尽管 全部 其他的
[wɪl] [lʊk] [laɪk] [ə; eɪ]['heɪzi] ['netwɜːk] .
will look like a hazy network .
将要 看 喜欢 一个 朦胧 网络 .

其中一两条垂直线可能看起来非常黑很粗，而其他所有线看起来都像模糊的网状物。

[ðɪs] ['diːfekt] , [djuː] [tuː; tə] [ʌn'iːvnnəs] [ɒv; əv][ðə; ði] ['sferɪkl] ['sɜːfɪs] [ɒv; əv][ðə; ði] ['aɪbɔːl] ,
This defect , due to unevenness of the spherical surface of the eyeball ,
这 缺点 , 到期的 到 不均匀性 的 这 球形 表面 的 这 眼球 ,

这种缺陷是由于眼球球面表面不均匀造成的。

[ɪz] ['iːzəli] [kə'rektɪd] [wɪð] ['prɒpəli] [graʊnd] ['glɑːsɪz] .
is easily corrected with properly ground glasses .
是 容易地 已更正 和 适当地 地面 眼镜 .

用研磨得当的眼镜很容易矫正。

[dɪ'fekts] [ɪn] ['hɪərɪŋ] [kæn; kən][biː; bi] ['iːzəli] [dɪ'tɜːmɪnd] [baɪ] [miːnz] [ɒv; əv][æn; ən] " [ə'kuːmɪtə] .
Defects in hearing can be easily determined by means of an " acoumeter .
缺陷 在 听力 能 是 容易地 决定 经过 方法 的 一个 " 库仑计 .

听力缺陷可以通过“听力计”轻松确定。

" [ðɪs] ['lɪt(ə)l] ['ɪnstrəmənt] ['meʒəz] [ðə; ði] [ə'kjuːtnəs] [ɒv; əv][ðə; ði] ['hɪərɪŋ] ['veri] ['ækjərətli] [baɪ]
" This little instrument measures the acuteness of the hearing very accurately by
" 这 小的 乐器 措施 这 急性 的 这 听力 非常 准确 经过
[miːnz] [ɒv; əv] [ʃɒt] [drɒpt] [frɒm; frəm] ['veərɪɪŋ] ['haɪts] [ə'pɒn] [strɪps] [ɒv; əv] [glɑːs] ,
means of shot dropped from varying heights upon strips of glass ,
方法 的 射击 掉落 从 变化 高度 之上 条状物 的 玻璃 ,

“这个小仪器通过从不同高度向玻璃条上投掷铅弹来非常精确地测量听力敏锐度。”

['kɒpə(r)][ænd; ənd] ['kɑːdbɔːd] .
copper and cardboard .
铜 和 纸板 .

铜和纸板。

[tests] [wɪð] [ðɪs] [dɪ'vaɪs] ['ɪndɪkeɪt] ['weðə(r)] [ðə; ði]['sʌbdʒɪkts] ['hɪərɪŋ] [ɪz] [ə'bʌv] [ɔː(r)] [bɪ'ləʊ] ['nɔːm(ə)l] . [
Tests with this device indicate whether the subject's hearing is above or below normal . [
测试 和 这 设备 表明 无论 这 主题的 听力 是 多于 或者 以下 普通的 . [
-]
65]
-]

使用该设备进行的测试表明受试者的听力是否高于或低于正常水平。[65]

['ment(ə)l]['frɪkʃ(ə)n][ænd; ənd]['ɪnə(r)] ['hwɜːlˌwɪndz]
Mental Friction and Inner Whirlwinds
精神的 摩擦 和 内 旋风

精神摩擦与内心风暴

[stɒp] ['weɪstɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] ['enədʒi] .
Stop wasting your energy .
停止 浪费 你的 活力 .

别浪费精力了。

[ˌhɪətu'fɔː(r)] [juː; jʊ][hæv; həv] [juːst] [jɔː(r); jə(r)] [p'aʊəz] [ɪn][ə; eɪ][mɔː(r)][ɔː(r)] [les] [hæp'hæzəd] [weɪ] ,
Heretofore you have used your powers in a more or less haphazard way ,
此前 你 有 用过的 你的 权力 在 一个 更多的 或者 较少的 偶然 方式 ,

你之前使用权力的方式或多或少是随意的。

[wɪð] [ə; eɪ][vɑːst] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [weɪst] [ænd; ənd][nəʊ] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] [də'rekʃ(ə)n] .
with a vast amount of waste and no efficient direction .
和 一个 广阔的 数量 的 浪费 和 不 高效的 方向 .

浪费严重，且缺乏有效的指导。

[frɒm; frəm] [naʊ] [ɒn][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][tuː; tə]['eksəsaɪz][mɔː(r)] [ɪn'telɪdʒəns] [ɪn] [ðɪs] [rɪ'spekt] [ænd; ənd]
From now on you are to exercise more intelligence in this respect and
从 现在 在 你 是 到 锻炼 更多的 智力 在 这 尊重 和
[meɪk] [ɔːl][jɔː(r); jə(r)] ['enədʒiz] [kən'trɪbjuːt] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)] ['bɪznəs] ['prəʊgres][ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)]
make all your energies contribute to your business progress and your
制作 全部 你的 能量 贡献 到 你的 商业 进步 和 你的
['pɜːsən(ə)l] [sək'ses] .
personal success .
个人的 成功 .

从现在起，你要在这方面更加运用智慧，并将你的所有精力都用于促进你的事业发展和个人成功。

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['luːzɪŋ] ['paʊə(r)][ɪn] ['fruːtləs] ['aʊtwəd] [æk'tɪvətiz] .
You are losing power in fruitless outward activities .
你 是 输 力量 在 徒劳无功 向外 活动 .

你正在徒劳地进行外在活动，从而消耗精力。

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['luːzɪŋ] ['paʊə(r)][ɪn][ðə; ði] ['θɪŋkɪŋ] [ɒv; əv] ['juːsləs] [θɔːts] .
You are losing power in the thinking of useless thoughts .
你 是 输 力量 在 这 思维 的 无用 想法 .

你因为胡思乱想而失去力量。

[juː; jʊ] ['kænɒt] [stɒp] [ðə; ði] ['siːsləs] [æk'tɪvəti][ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd] .
You cannot stop the ceaseless activity of the mind .
你 不能 停止 这 不停歇 活动 的 这 头脑 .

你无法阻止思维的持续活动。

[bʌt; bət][juː; jʊ][kæn; kən] [kən'sɜːv] [ɪts] ['fɔːsɪz] [baɪ] [daɪ'rektɪŋ] [ðem; ðəm]['ɪntuː] ['tʃæn(ə)lz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)]
But you can conserve its forces by directing them into channels that are
但 你 能 养护 它是 力量 经过 导演 他们 进入 频道 那 是
[wɜːθ] [waɪl] . [-]
worth while . [66]
值得 尽管 . [-]

但你可以将它的力量引导到有价值的渠道，从而节省它的力量。[66]

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['luːzɪŋ] ['paʊə(r)][ɪn][ə; eɪ] ['tɜːmɔɪl] [ɒv; əv] ['ɪnwəd] ['ment(ə)l] [streɪnz] [ænd; ənd]
You are losing power in a turmoil of inward mental strains and inharmonies
你 是 输 力量 在 一个 动荡 的 向内 精神的 菌株 和 不和谐
.
.
.

你正因内心的紧张和不和谐而失去力量。

[kætʃ] [jɔː'self] [æt; ət][sʌm; səm]['məʊmənt] [wen] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['fɔːdʒɪŋ] [ə'hed] [ɪn][ə; eɪ] ['kraʊdɪd]
Catch yourself at some moment when you are forging ahead in a crowded
抓住 你自己 在 一些 片刻 什么时候 你 是 锻造 前方 在 一个 挤
[deɪz] [wɜːk] .
day's work .
天 工作 .

在忙碌的一天工作中，抽出一些时间停下来，反思一下自己是否在全力以赴。

[juː; jʊ] [wɪl] [ðen] [siː] [wɒt] [æn; ən]['ɪnə(r)] ['wɜːlwɪnd] [ɒv; əv] [ɪk'saɪtmənt] [ɪz][ɪn]['prəʊgres] ,
You will then see what an inner whirlwind of excitement is in progress ,
你 将要 然后 看 什么 一个 内 旋风 的 激动 是 在 进步 ,

届时，你将会看到内心正掀起怎样的兴奋旋风。

[wɒt] ['stresɪz] [ænd; ənd] [streɪnz] [ɑː(r); ə(r)][æt; ət] [wɜːk] , [wɒt] ['kɒntrəri] ['ɪmpʌls] , [wɒt] ['frɪkʃnz]
what stresses and strains are at work , what contrary impulses , what frictions
什么 压力 和 菌株 是 在 工作 , 什么 相反 冲动 , 什么 摩擦
[ænd; ənd]['ɒbstək(ə)lz][ɑː(r); ə(r)] ['biːɪŋ] [ˌəʊvə'kʌm] .
and obstacles are being overcome .
和 障碍 是 存在 克服 .

正在发生哪些压力和紧张，有哪些相反的冲动，正在克服哪些摩擦和障碍。

[naʊ] , [tuː; tə][ðə; ði][ˌendʒɪ'nɪə(r)] ['evri] [wʌn][ɒv; əv] [ðiːz] [wɜːdz] — ['frɪkʃ(ə)n] , ['ɒbstək(ə)l] , [streɪn] —
Now , to the engineer every one of these words — friction , obstacle , strain —
现在 , 到 这 工程师 每一个 一 的 这些 字 — 摩擦 , 障碍 , 拉紧 —
[spelz] [lɒs] [ɒv; əv] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] ,
spells loss of efficiency ,
咒语 损失 的 效率 ,

对于工程师来说，摩擦、障碍、应力这些词中的每一个都意味着效率的损失。

[ænd; ənd][ɪn] [ðɪs] [kɔːs] [wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [tiːtʃ] [juː; jʊ] [haʊ] [juː; jʊ] [meɪ] [duː; də] [ə'weɪ] [wɪð]
and in this Course we shall teach you how you may do away with
和 在 这 课程 我们 将 教 你 如何 你 可能 做 离开 和
[ænˌtægə'nɪstɪk] ['ɪmpʌls] ,
antagonistic impulses ,
敌对的 冲动 ,

在本课程中，我们将教你如何消除对抗性冲动。

[meɪ] [brɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [kəm'baɪnd] ['ment(ə)l] ['fɔːsɪz] [tuː; tə][beə(r)][ə'pɒn][ðə; ði] ['kɒmən] ['enəmi] ,
may bring your combined mental forces to bear upon the common enemy ,
可能 带来 你的 合并 精神的 力量 到 熊 之上 这 常见的 敌人 ,

或许可以运用你们共同的精神力量来对抗共同的敌人，

[ænd; ənd] [meɪ] [hɜːl] [jɔː'self] ['ɪntuː][ðə; ði] ['strʌglz] [ɒv; əv] ['bɪznəs] [ænd; ənd] ['præktɪkl] [laɪf] [wɪð]
and may hurl yourself into the struggles of business and practical life with
和 可能 投 你自己 进入 这 斗争 的 商业 和 实际的 生活 和
[ə; eɪ] ['dʒɔɪfl] [-]
a joyful [67]
一个 快乐 [-]

并可能满怀喜悦地投身于商业和实际生活的奋斗之中[67]

[ænd; ənd] ['hedlɒŋ] [ɪmˌpetʃu'ɒsəti] [ðæt] [nəʊ]['ɒbstək(ə)l][kæn; kən] [wɪð'stænd] .
and headlong impetuosity that no obstacle can withstand .
和 一头扎 冲动 那 不 障碍 能 经受 .

以及势不可挡的冲动，任何障碍都无法阻挡。

['prɒmɪnənt] [treɪts] [ɒv; əv] [greɪt] [ətʃ'iːvəz]
Prominent Traits of Great Achievers
著名的 特征 的 伟大的 成功者

伟大成就者的显著特征

[prə'fesə(r)] ['wɔːltə] [dɪl] [skɒt] , [ɒv; əv] ['nɔːθ'westən] [ˌjuːnɪ'vɜːsəti] , [hæz; həz] [sed] : " [ɪn] ['stʌdiɪŋ]
Professor Walter Dill Scott , of Northwestern University , has said : " In studying
教授 沃尔特 莳萝 斯科特 , 的 西北 大学 , 有 说 : " 在 学习
[ðə; ði][laɪvz; lɪvz][ɒv; əv] [kən'temp(ə)rəri] ['bɪznəs] [men] ,
the lives of contemporary business men ,
这 生活 的 当代的 商业 男人 ,

西北大学的沃尔特·迪尔·斯科特教授曾说过：“在研究当代商人的生活时，

[tuː] [fækts][stænd] [aʊt] ['priː] - ['emɪnəntli] .
two facts stand out pre - eminently .
二 事实 站立 出去 预 - 非常 .

其中有两个事实尤为突出。

[ðə; ði][fɜːst][ɪz] [ðæt] [ðeə(r)] ['leibə] [hæv; həv] [brɔːt] [ə'baʊt] [rɪ'zʌlts] [ðæt] [tuː; tə][məʊst][ɒv; əv][ˌjuː 'es]
The first is that their labors have brought about results that to most of us
这 第一的 是 那 他们的 劳动 有 带来 关于 结果 那 到 最多 的 我们
[wʊd] [hæv; həv] [siːmd] [ɪm'pɒsəb(ə)l] .
would have seemed impossible .
会 有 似乎 不可能的 .

首先，他们的努力取得了我们大多数人认为不可能取得的成果。

[sʌtʃ] [men] [ə'pɪə(r)] [æz; əz]['dʒaɪənts][ɪn][kəm'pærɪs(ə)n] [wɪð] [huːm] ['ɔːd(ə)n(ə)ri][men] [sɪŋk][tuː; tə][ðə; ði]

Such men appear as giants in comparison with whom ordinary men sink to the

这样的 男人 出现 作为 巨人 在 比较 和 谁 普通的 男人 下沉 到 这

[saɪz][ɒv; əv] ['pɪgmiz] .

size of pygmies .

尺寸 的 俾格米人 .

与这些人相比，他们就像巨人一样高大，普通人则像侏儒一样渺小。

[ðə; ði]['sekənd][fækt] , [wɪtʃ] [ə; eɪ] ['stʌdi] [ɒv; əv] [sək'sesf(ə)l] ['bɪznəs] [men] ([ɔː(r)] ['eni] [klɑːs] [ɒv; əv]

The second fact , which a study of successful business men (or any class of

这 第二 事实 ， 哪个 一个 学习 的 成功的 商业 男人 (或者 任何 班级 的

[sək'sesf(ə)l] [men]) [rɪ'viːlz] ,

successful men) reveals ,

成功的 男人) 揭示 ,

第二个事实，通过对成功商人（或任何阶层的成功人士）的研究可以发现：

[ɪz] [ðæt] [ðeɪ] ['nevə(r)] [siːm] [rʌʃt] [fɔː(r); fə(r)] [taɪm] .

is that they never seem rushed for time .

是 那 他们 绝不 似乎 匆忙 为了 时间 .

他们似乎从不觉得时间紧迫。

" [sʌtʃ] [men] [hæv; həv] [taɪm] [tuː; tə] [dɪ'vəʊt] [tuː; tə]['ɒbdʒɪkts][ɪn][nəʊ] [wei] [kə'nektɪd] [wɪð] [ðeə(r)]

" Such men have time to devote to objects in no way connected with their

" 这样的 男人 有 时间 到 奉献 到 对象 在 不 方式 连接 和 他们的

['bɪznəs] .

business .

商业 .

“这样的人有时间去做一些与他们的事业毫无关系的事情。”

[ˌaɪ 'tiː] ['kænɒt] [biː; bi] [rɪ'gɑːdɪd] [æz; əz] [-]

It cannot be regarded as [68]

它 不能 是 认为 作为 [-]

它不能被视为[68]

[ˌæksɪ'dent(ə)l] [ðæt] [ðɪs] [ˌkærəktə'rɪstɪk] [ɒv; əv][maɪnd][ɪz] [faʊnd] [səʊ] ['kɒmənli] [ə'mʌŋ] [sək'sesf(ə)l] [men]

accidental that this characteristic of mind is found so commonly among successful men

偶然 那 这 特征 的 头脑 是 成立 所以 通常 之中 成功的 男人

['djʊərɪŋ][ðə; ði] [j'iəz] [ɒv; əv][ðeə(r)][məʊst]['fruːtf(ə)l]['leɪbə(r)] .

during the years of their most fruitful labor .

期间 这 年 的 他们的 最多 卓有成效 劳动 .

这种思维特征在成功人士最富有创造力的时期如此普遍，这纯属偶然。

[ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [ə'merɪkən] [aɪ'diːəl] ,

According to the American ideal ,

根据 到 这 美国人 理想的 ,

根据美国理想，

[ðə; ði][mæn] [huː] [ɪz][ʃʊə(r)][tuː; tə] [sək'siːd] [ɪz][ðə; ði][wʌn] [huː] [ɪz] [kən'tɪnjuəsli] - [kiːd] [ʌp][tuː; tə]

the man who is sure to succeed is the one who is continuously ' keyed up to

这 男人 WHO 是 当然 到 成功 是 这 一 WHO 是 持续 - 按键 向上 到

['kɒnsət] [pɪtʃ] - — [huː] [ɪz]['evə(r)] [ə'lɜːt] [ænd; ənd][ɪz] ['ɔːlweɪz] ['gɪvɪŋ] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][hɪz; ɪz] ['bɪznəs]

concert pitch ' — who is ever alert and is always giving attention to his business

音乐会 沥青 - — WHO 是 曾经 警报 和 是 总是 给予 注意力 到 他的 商业

[ɔː(r)] [prə'feʃn] .

or profession .

或者 职业 .

注定会成功的人，是那些始终保持“高度专注”的人——他们时刻保持警觉，始终关注自己的事业或职业。

" [ænd; ənd] [ə'gen] :

" And again :

" 和 再次 :

再说一遍：

" [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] [ˌnesə'serəli] [truː] [ðæt] [ðə; ði] ['greɪtɪst] [ænd; ənd][məʊst] ['kɒnstənt] [dɪ'spleɪ] [ɒv; əv]
" It is not necessarily true that the greatest and most constant display of
" 它 是 不是 一定 真的 那 这 最 和 最多 持续的 展示 的
['enədʒi] [ə'kʌmp(ə)niz] [ðə; ði] ['greɪtɪst] ['prez(ə)ns] [ɒv; əv] ['enədʒi] .
energy accompanies the greatest presence of energy .
活力 伴随 这 最 在场 的 活力 .

“能量的最大和最持续的展现并不一定伴随着能量的最大存在。”

[ðə; ði] [tʌg] - [bəʊt] [ɒn] [ðə; ði] ['rɪvə(r)] [ɪz] ['kɒnstəntli] ['bləʊɪŋ] [ɒf] [stiːm] [ænd; ənd] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ]
The tug - boat on the river is constantly blowing off steam and making a
这 拖船 - 船 在 这 河 是 不断地 吹 离开 蒸汽 和 制作 一个
[trə'mendəs] [dɪ'spleɪ] [ɒv; əv] ['enədʒi] ,
tremendous display of energy ,
巨大的 展示 的 活力 ,

河上的拖船不断喷出蒸汽，展现出惊人的能量。

[waɪl] [ðə; ði] ['əʊʃ(ə)n] ['laɪnə(r)] ['prəʊsiːdz] [ɒn] [ɪts] [wei] [wɪ'ðaʊt] [nɔɪz] [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [kə'məʊʃn] .
while the ocean liner proceeds on its way without noise and without commotion .
尽管 这 海洋 衬垫 收益 在 它是 方式 没有 噪音 和 没有 骚动 .

而远洋客轮则静静地、毫无声息地航行着。

[ðə; ði] [mæn] [huː] [frets] [ænd; ənd] [fjuːmz] , [huː] [ɪz] ['nɜːvəs] [ænd; ənd] [-]
The man who frets and fumes , who is nervous and [69]
这 男人 WHO 琴格 和 烟雾 , WHO 是 紧张的 和 [-]

焦躁不安、怒气冲冲、紧张兮兮的人[69]

[ɪk'saɪtɪd] , [ɪz] [strʌŋ] [ʌp] [tuː; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [pɪtʃ] [ðæt] ['enədʒi] [ɪz] ['biːɪŋ] ['dɪsɪpeɪtɪd] [ɪn] [ɔːl] [də'rekʃ(ə)nz] .
excited , is strung up to such a pitch that energy is being dissipated in all directions .
兴奋的 , 是 串 向上 到 这样的 一个 沥青 那 活力 是 存在 消散 在 全部 方向 .

兴奋起来，情绪高涨到极致，能量向四面八方散失。

" ['meni] ['bɪznəs] [men] [nəʊ] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['gəʊɪŋ] [æt; ət] [ə; eɪ] [peɪs] [ðæt] [kɪlz] ,
" Many business men know they are going at a pace that kills ,
" 许多 商业 男人 知道 他们 是 去 在 一个 步伐 那 杀戮 ,

许多商人都知道，他们现在的步伐是在扼杀企业。

[ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ðeɪ] [fiːl] [ðæt] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [ɐk'ɒmplɪʃɪŋ] [tuː] ['lɪt(ə)l] .
and at the same time they feel that they are accomplishing too little .
和 在 这 相同的 时间 他们 感觉 那 他们 是 完成 也 小的 .

与此同时，他们又觉得自己的成就太少。

[fɔː(r); fə(r)] [sʌtʃ] [ðə; ði] ['pɜːtɪnənt] ['kwestʃən] [ɪz] ,
For such the pertinent question is ,
为了 这样的 这 相关 问题 是 ,

因此，相关的问题是：

[haʊ] [meɪ] [ai] [rɪ'djuːs] [ðə; ði] [ɪk'spendɪtʃə(r)] [ɒv; əv] ['enədʒi] [wɪ'ðaʊt] [rɪ'dʊsɪŋ] [ðə; ði] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [ɒv; əv]
How may I reduce the expenditure of energy without reducing the efficiency of
如何 可能 我 减少 这 支出 的 活力 没有 减少 这 效率 的
[maɪ] ['leɪbə(r)] ?
my labor ?
我的 劳动 ?

如何在不降低劳动效率的前提下减少能源消耗?

[wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɪziːst] [ænd; ənd] [məʊst] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] [men] [ɪn] ['ɪŋglənd] [ɪz] [kwəʊtid] [æz; əz] ['hævɪŋ]
One of the busiest and most efficient men in England is quoted as having
一 的 这 最繁忙 和 最多 高效的 男人 在 英格兰 是 引 作为 拥有

[ɪk'spleɪnd] [hɪz; ɪz] [əʊn] [ə'kʌmplɪʃmənt] [ɒv; əv] [bɪg] [rɪ'zʌlts] [wɪð] [ðə; ði] [liːst] [ɪk'spendɪtʃə(r)] [ɒv; əv]
explained his own accomplishment of big results with the least expenditure of
解释 他的 自己的 成就 的 大的 结果 和 这 至少 支出 的

['efət] :
effort :
努力 :

据报道，英国最忙碌、效率最高的人之一曾解释过他如何以最小的努力取得最大的成就：

" [baɪ] ['ɔːgənaɪzɪŋ] [maɪ'self] [tuː; tə] [rʌn] ['smuːðli] , [æz; əz] [wel] [æz; əz] [maɪ] ['bɪznəs] ; [baɪ] ['skuːlɪŋ]
" By organizing myself to run smoothly , as well as my business ; by schooling
" 经过 组织 我 到 跑步 顺利 , 作为 出色地 作为 我的 商业 ; 经过 学校教育

[maɪ'self] [tuː; tə] [kiːp] [kuːl] ,
myself to keep cool ,
我 到 保持 凉爽的 ,

"通过让自己和我的事业运转顺畅；通过训练自己保持冷静，

[ænd; ənd] [tuː; tə] [duː; də] [wɒt] [ai] [hæv; həv] [tuː; tə] [duː; də] [wɪ'ðaʊt] [ɪk'spendɪŋ] [mɔː(r)] ['nɜːvəs] ['enədʒi]
and to do what I have to do without expending more nervous energy
和 到 做 什么 我 有 到 做 没有 支出 更多的 紧张的 活力

[ɒn] [ðə; ði] [tɑːsk] [ðæn; ðən] [-]
on the task than [70]
在 这 任务 比 [-]

并且要做我必须做的事情，而不必比[70]消耗更多的精力。

[ɪz] ['nesəsəri] ; [baɪ] [ə'vɔɪdɪŋ] [ɔːl] ['niːdləs] ['frɪkʃ(ə)n] .
is necessary ; by avoiding all needless friction .
是 必要的 ; 经过 避免 全部 不必要 摩擦 .

这样做是必要的；通过避免一切不必要的摩擦。

[ɪn] ['kɒnsɪkwəns] , [wen] [ai] ['fɪnɪʃ] [maɪ] [deɪz] [wɜːk] , [ai] [fiːl] ['nɪəli] [æz; əz] [freʃ] [æz; əz] [wen] [ai]
In consequence , when I finish my day's work , I feel nearly as fresh as when I
在 结果 , 什么时候 我 结束 我的 天 工作 , 我 感觉 几乎 作为 新鲜的 作为 什么时候 我

['stɑːtɪd] .
started .
开始 .

因此，当我结束一天的工作时，我感觉几乎和开始时一样精神焕发。

" [waɪ] [ə; eɪ] [mæn] [breɪks] [daʊn]
" Why a Man Breaks Down
" 为什么 一个 男人 休息 向下

男人为什么会崩溃

[ðə; ði] [leɪt] [prə'fesə(r)] [dʒeɪmz] , [ɒv; əv] ['hɑːvəd] [ˌjuːnɪ'vɜːsəti] , ['ɒf(ə)n] [rɪ'fɜːd] [tuː; tə] [æz; əz] [ðə; ði]
The late Professor James , of Harvard University , often referred to as the
这 晚的 教授 詹姆斯 , 的 哈佛大学 大学 , 经常 指 到 作为 这

['faʊndə(r)] [ɒv; əv] ['mɒd(ə)n] [saɪ'kɒlədʒi] ,
founder of modern psychology ,
创始人 的 现代的 心理学 ,

已故的哈佛大学詹姆斯教授，常被认为是现代心理学的创始人。

[spəʊk] [ðʌs] [dɪ'spærɪdʒɪŋli] [ɒv; əv] [ˌʌn'treɪnd] ['efət] :
spoke thus disparagingly of untrained effort :
辐 因此 轻蔑地 的 未经训练的 努力 :

他如此轻蔑地谈到未经训练的努力：

" [jɔː(r); jə(r)] [kən'vʌlsɪv] ['wɜːkə(r)] [breɪks] [daʊn] [ænd; ənd][hæz; həz][bæd] [muːdz] [səʊ]['ɒf(ə)n] [ðæt] [juː; jʊ]
" Your convulsive worker breaks down and has bad moods so often that you
" 你的 痉挛 工人 休息 向下 和 有 坏的 情绪 所以 经常 那 你
['nevə(r)] [naʊ] [weə(r)] [hiː; hi] [meɪ] [biː; bi] [wen] [juː; jʊ][məʊst] [niːd] [hɪz; ɪz][help] ,
never know where he may be when you most need his help ,
绝不 知道 在哪里 他 可能 是 什么时候 你 最多 需要 他的 帮助 ,

“你那位情绪不稳定的员工经常崩溃，情绪低落，以至于你最需要他帮忙的时候，你都不知道他会在哪里。”

— [hiː; hi] [meɪ] [biː; bi] ['hævɪŋ] [wʌn][ɒv; əv][hɪz; ɪz] - [bæd] [deɪz] . -
— he may be having one of his ' bad days . '
— 他 可能 是 拥有 一 的 他的 - 坏的 天 . -

——他可能今天心情不好。

[wiː; wi] [seɪ] [ðæt] [səʊ] ['meni] [ɒv; əv]['aʊə(r)] ['feləʊ] - ['kʌntrimən] [kə'læps] [ænd; ənd][hæv; həv][tuː; tə]
We say that so many of our fellow - countrymen collapse and have to
我们 说 那 所以 许多 的 我们的 同伴 - 同胞们 坍塌 和 有 到
[biː; bi] [sent] [ə'brɔːd] [tuː; tə] [rest] [ðeə(r)] [nɜːvz] ,
be sent abroad to rest their nerves ,
是 发送 国外 到 休息 他们的 神经 ,

我们常说，很多同胞精神崩溃，不得不被送到国外疗养。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [wɜːk] [səʊ] [hɑːd] .
because they work so hard .
因为 他们 工作 所以 难的 .

因为他们工作非常努力。

[ai] [sə'spekt] [ðæt] [ðɪs] [ɪz][æn; ən] [ɪ'mens] [mis'teik] ,
I suspect that this is an immense mistake ,
我 怀疑 那 这 是 一个 巨大 错误 ,

我怀疑这是一个巨大的错误。

[ai] [sə'spekt] [ðæt] ['naɪðə(r)][ðə; ði]['neɪtʃə(r)][nɔː(r)][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['aʊə(r)] [wɜːk] [-]
I suspect that neither the nature nor the amount of our work [71]
我 怀疑 那 两者都不 这 自然 也不 这 数量 的 我们的 工作 [-]

我怀疑我们工作的性质和数量[71]

[ɪz] [ə'kaʊntəbl] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['friːkwənsi] [ænd; ənd][ðə; ði] [sɪ'verəti] [ɒv; əv]['aʊə(r)] ['breɪkˌdaʊnz] ,
is accountable for the frequency and the severity of our breakdowns ,
是 问责制 为了 这 频率 和 这 严重性 的 我们的 故障 ,

应对我们故障的频率和严重程度负责，

[bʌt; bət] [ðæt] [ðeə(r)] [kɔːz] [laɪz]['rɑːðə(r)][ɪn] [ðəʊz] [əb'sɜːd] ['fiːlɪŋz] [ɒv; əv] ['hʌri] [ænd; ənd] ['hævɪŋ] [nəʊ]
but that their cause lies rather in those absurd feelings of hurry and having no
但 那 他们的 原因 谎言 相当 在 那些 荒诞 情怀 的 匆忙 和 拥有 不
[taɪm] ,
time ,
时间 ,

但他们的真正原因在于那种荒谬的匆忙感和时间紧迫感。

[ɪn][ðə; ði] ['breθləsnəs] [ænd; ənd] ['tenʃ(ə)n] , [ðæt] [æŋ'zaɪəti][ɒv; əv] ['fiːtʃə(r)] [ænd; ənd] [sə'lɪsɪtjuːd]
in the breathlessness and tension , that anxiety of feature and solicitude
在 这 呼吸困难 和 紧张 , 那 焦虑 的 特征 和 关怀
[fɔː(r); fə(r)] [rɪ'zʌlts] ,
for results ,
为了 结果 ,

在呼吸急促和紧张之中，在对结果的焦虑和担忧之中，

[ðæt] [læk] [ɒv; əv]['ɪnə(r)] ['hɑːməni] [ænd; ənd] [iːz] , [ɪn] [ʃɔːt] ,
that lack of inner harmony and ease , in short ,
那 缺少 的 内 和谐 和 舒适 , 在 短的 ,

简而言之，就是缺乏内心的和谐与轻松。

[baɪ] [wɪtʃ] [wɪð] [ˌjuː 'es][ðə; ði] [wɜːk] [ɪz][æpt][tuː; tə][biː; bi] [ə'kʌmp(ə)nid] .
by which with us the work is apt to be accompanied .
经过 哪个 和 我们 这 工作 是 易于 到 是 伴随 .

对我们来说，这项工作很可能会伴随而来。

" [haʊ] [tuː; tə] [ɪ'kɒnəmaɪz] ['efət]
" How to Economize Effort
" 如何 到 节约 努力

如何节省精力

[ðə; ði][fækt][ɪz] [ðæt] [tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ]['truːli] ['bɪzi] [mæn][juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi]['nevə(r)][ɪn][ə; eɪ] ['hʌri] .
The fact is that to be a truly busy man you must be never in a hurry .
这 事实 是 那 到 是 一个 真的 忙碌的 男人 你 必须 是 绝不 在 一个 匆忙 .

事实上，真正忙碌的人永远不能着急。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [wɜːk] [ˌsɪstə'mætɪkli] .
You must work systematically .
你 必须 工作 系统地 .

你必须有条不紊地工作。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [ɪ'kɒnəmaɪz] ['efət] .
You must economize effort .
你 必须 节约 努力 .

你必须节省精力。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [pə'mɪt] [nəʊ] [dɪ'strækʃənz] [ænd; ənd][duː; də][jɔː(r); jə(r)] [wɜːk] ['leʒəli] .
You must permit no distractions and do your work leisurely .
你 必须 允许 不 分心 和 做 你的 工作 悠闲 .

你必须避免任何干扰，并从容地完成工作。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [teɪk] [taɪm][tuː; tə] [θɪŋk] [θɪŋz] ['əʊvə(r)][ɪn][ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl] [wei] .
You must take time to think things over in a natural way .
你 必须 拿 时间 到 思考 事物 超过 在 一个 自然的 方式 .

你必须花时间以一种自然的方式思考问题。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [weɪst] [nəʊ] [θɔːts] [ɪn] ['bɪznəs] ['aʊəz] [ɒn]['səʊʃ(ə)l][ɔː(r)] ['pleʒərəbl] [pə'sjuːts]
You must waste no thoughts in business hours on social or pleasurable pursuits
你 必须 浪费 不 想法 在 商业 小时 在 社会的 或者 令人愉悦的 追求
[ðæt] [wʊd] ['dɪsɪpeɪt] [jɔː(r); jə(r)]['ment(ə)l]['kæpɪt(ə)l] .
that would dissipate your mental capital .
那 会 消散 你的 精神的 首都 .

在工作时间，你绝不能把精力浪费在会消耗你精神资本的社交或娱乐活动上。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [-]
You must [72]
你 必须 [-]

你必须[72]

[wɜːk] [wen] [juː; jʊ] [wɜːk] , [ænd; ənd][juː; jʊ] [meɪ] [pleɪ] [wen] [juː; jʊ] [pleɪ] ,
work when you work , and you may play when you play ,
工作 什么时候 你 工作 , 和 你 可能 玩 什么时候 你 玩 ,

工作的时候就工作，玩的时候就玩。

[bʌt; bət][jɔː(r); jə(r)] ['bɪznəs] [mʌst; məst][biː; bi][ðə; ði][məʊst] ['fæsɪneɪtɪŋ] [ɒv; əv] [geɪmz] [ænd; ənd][ðə; ði]
but your business must be the most fascinating of games and the
但 你的 商业 必须 是 这 最多 迷人 的 游戏 和 这
['əʊnli][wʌn][juː; jʊ] [pleɪ] ['djʊərɪŋ] ['bɪznəs] ['aʊəz] .
only one you play during business hours .
仅有的 一 你 玩 期间 商业 小时 .

但你的生意必须是你所有游戏中最精彩的，而且是你工作时间唯一玩的游戏。

[haʊ] [jɔː(r); jə(r)]['ment(ə)l]['kæpɪt(ə)l][ɪz] ['dɪsɪpeɪtɪd]
How Your Mental Capital is Dissipated
如何 你的 精神的 首都 是 消散

你的精神资本是如何消耗殆尽的

[ə'nʌðə(r)] [θɪŋ] [juː; jʊ] [niːd] [ɪz] [pɔɪz] .
Another thing you need is poise .
其他 事物 你 需要 是 沉着 .

你还需要保持沉着冷静。

[wʌn] ['trʌb(ə)l] [wɪð] [juː; jʊ] [naʊ] [ɪz] [ðæt] [juː; jʊ] [weɪst] [jɔː(r); jə(r)] ['praɪsləs] [p'aʊəz] [ɪn] ['juːsləs] [æŋ'zaɪəti] .
One trouble with you now is that you waste your priceless powers in useless anxiety .
一 麻烦 和 你 现在 是 那 你 浪费 你的 无价 权力 在 无用 焦虑 .

你现在的一个问题是，你把宝贵的精力浪费在了无谓的焦虑上。

[ðə; ði] ['mɪnɪt] ['bɪznəs] [fɔːls] [ɒf] [juː; jʊ] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] ['wʌri] .
The minute business falls off you begin to worry .
这 分钟 商业 瀑布 离开 你 开始 到 担心 .

生意一下滑，你就开始担心。

[juː; jʊ]['frɪtə(r)][jɔː(r); jə(r)]['ment(ə)l] ['enədʒiz] [ɪn] ['fretɪŋ] [ʌn'tɪl][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [ɪn'keɪpəbl] [ɒv; əv]['riːəl] [θɔːt] ,
You fritter your mental energies in fretting until you are incapable of real thought ,
你 油炸饼 你的 精神的 能量 在 烦躁 直到 你 是 无法 的 真实的 想法 ,

你把精力浪费在焦虑不安上，以至于无法进行真正的思考。

[ænd; ənd] ['biːɪŋ] [ʌn'eɪb(ə)l][tuː; tə] [θɪŋk] [jɔː(r); jə(r)] [wei] [aʊt][juː; jʊ][get] [ɪk'saɪtɪd] .
and being unable to think your way out you get excited .
和 存在 无法 到 思考 你的 方式 出去 你 得到 兴奋的 .

因为无法想出解决办法，所以你感到兴奋。

[rɪ'membə(r)] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɔːl][dʒʌst][ə; eɪ] [geɪm] ,
Remember it is all just a game ,
记住 它 是 全部 只是 一个 游戏 ,

记住，这一切都只是一场游戏。

[ænd; ənd][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ɪn][ˌaɪ 'tiː]['əʊnli][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [fʌn] [ɒv; əv][ðə; ði] [θɪŋ] .
and you are in it only for the fun of the thing .
和 你 是 在 它 仅有的 为了 这 乐趣 的 这 事物 .

你参与其中只是为了图个乐子。

[juː; jʊ] [wɪl] ['nevə(r)][wɪn] [aʊt] [ɪf] [juː; jʊ] [pə'sɪst] [ɪn] ['teərɪŋ] [jɔː(r); jə(r)][heə(r)] .
You will never win out if you persist in tearing your hair .
你 将要 绝不 赢 出去 如果 你 坚持 在 撕裂 你的 头发 .

如果你继续揪头发，你永远不会赢。

[bɪ'fɔː(r)] [hiː; hi] [krɒst] [ðə; ði] ['ruːbɪkən] ['dʒuːliəs] ['sizər] [wɒz; wəz] ['stægəd] [æt; ət] [ðə; ði] ['greɪtnəs] [-]
Before he crossed the Rubicon Julius Cæsar was staggered at the greatness [73]
前 他 交叉 这 卢比孔河 尤利乌斯 凯撒 曾是 交错 在 这 伟大 [-]

在尤利乌斯·凯撒渡过卢比孔河之前，他被这座城市的伟大所震撼[73]

[ɒv; əv][ðə; ði] [ˌʌndə'teɪkɪŋ] [bɪ'fɔː(r)] [hɪm] .
of the undertaking before him .
的 这 承诺 前 他 .

他面前的任务。

[ðə; ði][mɔː(r)][hiː; hi] [rɪ'flektɪd] [ænd; ənd] [tʊk] ['kaʊnsl] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [frendz] ,
The more he reflected and took counsel of his friends ,
这 更多的 他 反映 和 采取 法律顾问 的 他的 朋友们 ,

他越是反思并向朋友们寻求建议，

[ðə; ði]['greɪtə(r)] [luːm] [ðə; ði] ['dɪfɪkəltɪz] [ɒv; əv][ðə; ði] [ə'tempt] [ænd; ənd][ðə; ði][mɔː(r)] [ə'pɔːlɪŋ] [ðə; ði]
the greater loomed the difficulties of the attempt and the more appalling the
这 更大的 迫近 这 困难 的 这 试图 和 这 更多的 令人震惊 这
[kə'læmitiz] [hɪz; ɪz] ['pæsɪdʒ] [ɒv; əv] [ðæt] ['rɪvə(r)] [wʊd] [brɪŋ] [ə'pɒn][ðə; ði]['rəʊmən] [wɜːld] .
calamities his passage of that river would bring upon the Roman world .
灾难 他的 通道 的 那 河 会 带来 之上 这 罗马 世界 .

尝试渡过这条河的难度越大，他渡河将给罗马世界带来的灾难就越可怕。

[bʌt; bət] [wen] [æt; ət][lɑːst] [wɪð] [ðə; ði][kraɪ] , " [ðə; ði][daɪ][ɪz][kɑːst] !
But when at last with the cry , " The die is cast !
但 什么时候 在 最后的 和 这 哭 , " 这 死 是 投掷 !

但最终，随着一声呐喊，“骰子已经掷出！”

" [hiː; hi] [plʌndʒd] ['ɪntuː][ðə; ði]['rɪvə(r)] , [ðeə(r)][wɒz; wəz][æn; ən][end][fɔː(r); fə(r)][hɪm][tuː; tə]['ment(ə)l]
" he plunged into the river , there was an end for him to mental
" 他 暴跌 进入 这 河 , 那里 曾是 一个 结尾 为了 他 到 精神的
[dɪ'senʃ(ə)n] ,
dissension ,
纠纷 ,

“他纵身跃入河中，精神上的纷争就此结束。”

[ə; eɪ] ['friːdəm] [tuː; tə][plæn][ænd; ənd]['eksɪkjuːt] , [æn; ən][ɪk'spænʃ(ə)n][ɒv; əv] ['kʌrɪdʒ] [ænd; ənd]['paʊə(r)] .
a freedom to plan and execute , an expansion of courage and power .
一个 自由 到 计划 和 执行 , 一个 扩张 的 勇气 和 力量 .

计划和执行的自由，勇气和力量的扩展。

['kɔŋkə] [ˌɪndɪ'sɪʒn]
Conquering Indecision
征服 优柔寡断

克服优柔寡断

[səʊ][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [wɪð] [juː; jʊ] .
So it will be with you .
所以 它 将要 是 和 你 .

所以它也会与你同在。

[wɪð] [daʊt] [ænd; ənd] [ʌn'sɜːt(ə)nti] [ðə; ði] ['preʃə(r)] [meɪ] [biː; bi] [haɪ] [ɪn][ðə; ði] [geɪdʒ] ,
With doubt and uncertainty the pressure may be high in the gauge ,
和 怀疑 和 不确定 这 压力 可能 是 高的 在 这 测量 ,

由于怀疑和不确定性，压力表读数可能会很高。

[bʌt; bət][ðə; ði]['endʒɪn] [dʌz] [nɒt] [muːv] .
but the engine does not move .
但 这 引擎 做 不是 移动 .

但是发动机没有运转。

[meɪk] [ʌp][jɔː(r); jə(r)][maɪnd] ,
Make up your mind ,
制作 向上 你的 头脑 ,

下定决心吧。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [rɪ'liːs] ['enədʒiz] ['priːviəsli] ['weɪstɪd][ɪn]['kɒnflɪkts] [bɪ'twiːn] [ə'pəʊzɪŋ] [θɔːt]
and you release energies previously wasted in conflicts between opposing thought
和 你 发布 能量 之前 浪费 在 冲突 之间 反对 想法
['kɑːmpleksɪz] ['strʌg(ə)lɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][suː'preməsi; sjuː'preməsi] . [-]
complexes struggling for supremacy . [74]
复合物 挣扎 为了 霸权 . [-]

这样，你就能释放出以前在相互对立的思想体系争夺主导权的冲突中浪费掉的能量。[74]

[waɪ] " ['krɪstʃən] ['saɪəns] " [wɜːks]
Why " Christian Science " Works
为什么 " 基督教 科学 " 作品

为什么"基督教科学"有效

[ə; eɪ] [faɪn] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðɪs] [ɪz] [ʃəʊn] [ɪn] [ðə; ði] [rɪ'lɪdʒəs] [ɪk'spɪəriəns] [nəʊn] [æz; əz] [kən'vɜːʃ(ə)n] .
A fine illustration of this is shown in the religious experience known as conversion :
一个 美好的 插图 的 这 是 所示 在 这 宗教 经验 已知 作为 转换 .

宗教皈依就是这方面的一个很好的例证。

[tuː; tə] [ðə; ði] [kən'vɜːt] , [kən'vɜːʃ(ə)n] [miːnz] [ðə; ði] [prə'faʊnd] [ək'septəns] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['maɪti] ['spɪrɪtʃuəl] [truːθ] .
To the convert , conversion means the profound acceptance of a mighty spiritual truth .
到 这 转变 , 转换 方法 这 深刻的 验收 的 一个 强大的 精神 真相 .

对皈依者而言，皈依意味着深刻地接受一个强大的精神真理。

[ˌaɪ 'tiː] [miːnz] ['pɒzətɪv] ['nɒlɪdʒ] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði] [pleɪs] [ɒv; əv] [daʊt] [ɔː(r)] [ɪn'dɪfrəns] .
It means positive knowledge taking the place of doubt or indifference .
它 方法 积极的 知识 采取 这 地方 的 怀疑 或者 漠不关心 .

这意味着积极的认知取代了怀疑或冷漠。

[kən'flɪktɪŋ] [aɪ'diəz] [ɑː(r); ə(r)] [nəʊ] [lɒŋgə(r)] ['prez(ə)nt] [ɪn] [hɪz; ɪz] ['kɒnʃəsnəs] .
Conflicting ideas are no longer present in his consciousness .
冲突 想法 是 不 更长 展示 在 他的 意识 .

他的意识中不再存在相互矛盾的想法。

[pent] - [ʌp] ['enədʒiz] [ɑː(r); ə(r)] [rɪ'liːst] .
Pent - up energies are released .
五角星 - 向上 能量 是 发布 .

积压的能量得以释放。

[hiː; hi] ['wɒnts] [tuː; tə] [duː; də] [θɪŋz] .
He wants to do things .
他 想要 到 做 事物 .

他想做事。

[hɪz; ɪz] [səʊl] [ɪz] ['faɪəd] [wɪð] [ˌəuvə'mɑːstə, -'mæs-] ['ɪmpʌls] [tuː; tə] ['ækʃ(ə)n] .
His soul is fired with overmastering impulses to action .
他的 灵魂 是 被解雇 和 过度掌握 冲动 到 行动 .

他内心充满着难以抑制的行动冲动。

[hiː; hi] ['wɒnts] [tuː; tə] [gəʊ] [fɔːθ] [ænd; ənd] [priːtʃ] [ðə; ði] ['gɒsp(ə)l] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] [feɪθ] .
He wants to go forth and preach the gospel of his faith .
他 想要 到 去 前进 和 布道 这 福音 的 他的 信仰 .

他想走出去，宣扬他的信仰福音。

[hiː; hi] [ɪz] ['lɪftɪd] [tuː; tə] [ə; eɪ] [haɪ] [pleɪn] [ɒv; əv] [ɪgˌzɪlə'reɪʃ(ə)n] .
He is lifted to a high plane of exhilaration .
他 是 抬起 到 一个 高的 飞机 的 兴奋 .

他被提升到了一种极度兴奋的状态。

[hiː; hi] [ɪk'spɪrɪənsɪz] [ðə; ði] " [piːs] [ðæt] ['pæsəθ] [ˌʌndə'stændɪŋ] . "
He experiences the " peace that passeth understanding . "
他 经历 这 " 和平 那 经过 理解 . "

他体验到了"超越理解的平安"。

" ['krɪstʃən] ['saɪəns] , "
" Christian Science , "
" 基督教 科学 , "

"基督教科学"

" [tru:θ] , "
" Truth , "
" 真相 , "

"真相,"

" [ðə; ði] [nju:] [θɔ:t] , " [ænd; ənd]['sɪmələ(r)] ['mu:vmənts] [ɔ:l] [ə'tʃi:v] [ðeə(r)] ['ri:əli] ['mɑ:vələs] [-]
" The New Thought , " and similar movements all achieve their really marvelous [75]
" 这 新的 想法 , " 和 相似的 移动 全部 达到 他们的 真的 奇妙 [-]

"新思想"和类似的运动都取得了非常了不起的成就[75]

[rɪ'zʌlts] [ɪn] [mʌtʃ] [ðə; ði] [seɪm] [wei] .
results in much the same way .
结果 在 很多 这 相同的 方式 .

结果大同小异。

[ɔ:l] [prə'kleɪm] ['dɒktrɪnz] [ɒv; əv][ɪg'zju:bərənt]['ɒptɪmɪzəm] , ['hævɪŋ] [ə; eɪ] ['tendənsi] [tu:; tə] ['bænɪʃ] [fɪə(r)] - [θɔ:ts] [ænd; ənd][self] - ['kɒnʃəsnəs] [ænd; ənd][self] - [dɪˌpri:ʃi'eɪʃn] ,
All proclaim doctrines of exuberant optimism , having a tendency to banish fear - thoughts and self - consciousness and self - depreciation ,
全部 宣布 教义 的 旺盛 乐观 , 拥有 一个 趋势 到 放逐 害怕 - 想法 和 自己 - 意识 和 自己 - 折旧 ,

所有这些都宣扬一种热情洋溢的乐观主义，倾向于消除恐惧、自我意识和自我贬低。

[ænd; ənd][tu:; tə][set] [ʌp] [ɪn][ðeə(r)] [sted] [aɪ'dɪəz][ɒv; əv] ['kʌrɪdʒ] [ænd; ənd][ɒv; əv] [ə'tʃi:vmənt] [ænd; ənd] [ɒv; əv][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]['paʊə(r)] .
and to set up in their stead ideas of courage and of achievement and of individual power .
和 到 放 向上 在 他们的 坚定 想法 的 勇气 和 的 成就 和 的 个人 力量 .

并树立勇气、成就和个人力量的观念来取代它们。

[ɪf] [ði:z] ['ti:tʃɪŋz] [ɑ:(r); ə(r)] [sək'sesf(ə)l] — [ðæt] [ɪz][tu:; tə] [seɪ] ,
If these teachings are successful — that is to say ,
如果 这些 教义 是 成功的 — 那 是 到 说 ,

如果这些教导是成功的——也就是说，

[ɪf] [ðeɪ] [ɪn'herəntli] [pə'zes] [ðə; ði] [raɪt] [ə'pi:l] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][pə'tɪkjələ(r)][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] — [ðeɪ] [hæv; həv][ðə; ði] ['hæpi] [ɪ'fekt] [ɒv; əv] [bɪ'getɪŋ] [ə; eɪ]['stəʊɪk(ə)l] [ɪn'dɪfrəns] [tu:; tə] ['peti] ['fɪzɪk(ə)l] [dɪs'ɔ:dəz] [ænd; ənd]['səʊʃ(ə)l][vek'seiʃən][ænd; ənd] ['brɪŋɪŋ] [ə'baʊt][ə; eɪ][ˌkɒns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ə'pɒn][ðə; ði] [meɪn] ['bɪznəs] [ɒv; əv][laɪf][ɒv; əv][ðə; ði]['ment(ə)l] ['enədʒiz] [ðʌs] ['pri:viəsli] ['weɪstɪd] .
if they inherently possess the right appeal for the particular individual — they have the happy effect of begetting a stoical indifference to petty physical disorders and social vexations and bringing about a concentration upon the main business of life of the mental energies thus previously wasted .
如果 他们 本质上 具有 这 正确的 上诉 为了 这 特别的 个人 — 他们 有 这 快乐的 影响 的 生育 一个 斯多葛派 漠不关心 到 小气 身体的 疾病 和 社会的 烦恼 和 带来 关于 一个 专注 之上 这 主要的 商业 的 生活 的 这 精神的 能量 因此 之前 浪费 .

如果它们本身对特定个人具有合适的吸引力——它们就能产生一种令人欣喜的效果，即对琐碎的身体疾病和社会烦恼表现出坚忍的漠不关心，并将以前浪费的精力集中到生活的主要事务上。

[haʊ] [tuː; tə] [rɪ'liːs] [pent] - [ʌp] ['paʊə(r)]
How to Release Pent - Up Power
如何 到 发布 五角星 - 向上 力量

如何释放积蓄的力量

[dɪ'saɪd] [ðə; ði]['mætə(r)] [ðæt] [ɪz] ['trʌb(ə)lɪŋ] [juː; jʊ] .
Decide the matter that is troubling you .
决定 这 事情 那 是 令人不安的 你 .

决定困扰你的那件事。

[meɪk] [æn; ən][end][ɒv; əv] [ˌhezɪ'teɪʃn] [ænd; ənd] [ʌn'sɜːt(ə)nti] [ænd; ənd][fɪə(r)] .
Make an end of hesitation and uncertainty and fear .
制作 一个 结尾 的 犹豫 和 不确定 和 害怕 .

消除犹豫、不确定和恐惧。

[jɔː(r); jə(r)] ['veri] [ækt][ɒv; əv] [-]
Your very act of [76]
你的 非常 行为 的 [-]

你的行为[76]

[dɪ'sɪʒ(ə)n] [wɪl] [rɪ'liːs] [lɑːdʒ] [stɔːz] [ɒv; əv] [pent] - [ʌp] ['ment(ə)l] ['paʊə(r)] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː]
decision will release large stores of pent - up mental power and add
决定 将要 发布 大的 商店 的 五角星 - 向上 精神的 力量 和 添加
[ɪ'meʒərəbli] [tuː; tə] [jɔː(r); jə(r)] [ɪ'fektɪvnəs] .
immeasurably to your effectiveness .
无法估量 到 你的 效力 .

这项决定将释放大量积蓄的脑力，并极大地提高你的工作效率。

[səʊ] [lɒŋ] [æz; əz] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] [daʊt] [ænd; ənd] [pə'pleksəti] [kən'flɪktɪŋ] [aɪ'diəz] [ænd; ənd] ['ɪmpʌls]
So long as you are in doubt and perplexity conflicting ideas and impulses
所以 长的 作为 你 是 在 怀疑 和 困惑 冲突 想法 和 冲动
['bæləns] [iːtʃ] ['ʌðə(r)] .
balance each other .
平衡 每个 其他 .

只要你感到怀疑和困惑，相互矛盾的想法和冲动就会相互平衡。

[juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [nɒt] [ðen] [ə; eɪ] [mæn] [ɒv; əv] ['ækʃ(ə)n] ; [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [ə; eɪ] ['weɪvərɪŋ] ['kaʊəd] .
You are not then a man of action ; you are a wavering coward .
你 是 不是 然后 一个 男人 的 行动 ; 你 是 一个 摇摆不定 懦夫 .

那么你不是一个行动派，而是一个犹豫不决的懦夫。

[juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [ə'flɪktɪd] [wɪð] [pə'ræləsɪs] [ɒv; əv] [wɪl] [ænd; ənd] ['ment(ə)l] [stæg'neɪʃ(ə)n] .
You are afflicted with paralysis of will and mental stagnation .
你 是 受苦的 和 麻痹 的 将要 和 精神的 停滞 .

你患有意志力麻痹和思维停滞症。

[dɪ'saɪd] [ðə; ði] ['mætə(r)] — [ðæt] [ɪz] [tuː; tə] [seɪ] ,
Decide the matter — that is to say ,
决定 这 事情 — 那 是 到 说 ，

决定此事——也就是说，

[let] [wʌn] ['ment(ə)l] ['pɪktʃə(r)] [ə'sjuːm] [ə; eɪ] ['greɪtə(r)] ['vɪvɪdnəs] [ðæn; ðən] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː]
let one mental picture assume a greater vividness than the other until it
让 一 精神的 图片 认为 一个 更大的 生动性 比 这 其他 直到 它
[pə'zesɪz] [jɔː(r); jə(r)] [səʊl] — [ænd; ənd] [ˌfɔːθ'wɪθ; ˌfɔːθ'wɪð] [ðə; ði] [bæŋkt] ['faɪərz] [ɒv; əv] [jɔː(r); jə(r)] ['ment(ə)l]
possesses your soul — and forthwith the banked fires of your mental
拥有 你的 灵魂 — 和 立即 这 银行 火灾 的 你的 精神的
['enədʒi] [wɪl] [bɜːst] ['ɪntuː] [fleɪm] .
energy will burst into flame .
活力 将要 爆裂 进入 火焰 .

让其中一个心理画面比另一个更加生动，直到它占据你的灵魂——你积蓄的精神能量之火就会立刻燃烧起来。

[ə'nʌðə(r)] [θɪŋ] : [stɒp] ['weɪstɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [taɪm] .
Another thing : Stop wasting your time .
其他 事物 : 停止 浪费 你的 时间 .

还有一件事：别浪费时间了。

[haʊ] [mʌtʃ] [taɪm] [duː; də] [juː; jʊ] [spend] [ɪn] [rest] [ænd; ənd] [ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n] ?
How much time do you spend in rest and relaxation ?
如何 很多 时间 做 你 花费 在 休息 和 松弛 ?

你每天花多少时间休息放松？

[haʊ] [mʌtʃ] [ʃʊd; ʃəd] [-]
How much should [77]
如何 很多 应该 [-]

应该多少[77]

[juː; jʊ] [spend] ?
you spend ?
你 花费 ?

你消费了？

[kæn; kən] [juː; jʊ] ['ɑːnsə(r)] [ðiːz] ['kwestʃənz] ['ækjərətli] ?
Can you answer these questions accurately ?
能 你 回答 这些 问题 准确 ?

你能准确回答这些问题吗？

['prɒpə(r)] ['reɪʃiəʊ] [bɪ'twiːn] [wɜːk] [ænd; ənd] [rest]
Proper Ratio Between Work and Rest
恰当的 比率 之间 工作 和 休息

工作与休息的合理比例

['tɒməs] [ə; eɪ] . ['edis(ə)n] [hæz; həz] [kən'tend] [fɔː(r); fə(r)] [j'iəz] [ðæt] [fɔː(r)] ['aʊəz] - [sliːp] [ə; eɪ] [deɪ]
Thomas A . Edison has contended for years that four hours ' sleep a day
托马斯 一个 . 爱迪生 有 有争议 为了 年 那 四 小时 - 睡觉 一个 天
[wɒz; wəz] [sə'fɪʃ(ə)nt] [fɔː(r); fə(r)] ['eni] [mæn] .
was sufficient for any man .
曾是 充足的 为了 任何 男人 .

托马斯·爱迪生多年来一直认为，任何人每天睡四个小时就足够了。

[hiː; hi] [hæz; həz] ['kɒndʌktid] [ɪk'sperɪm(ə)nts] [wɪð] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] [men] ,
He has conducted experiments with a large number of men ,
他 有 实施 实验 和 一个 大的 数字 的 男人 ,

他曾对大量男性进行过实验，

['gɪvɪŋ] ['keəf(ə)l] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə] ['mætəz] [ɒv; əv] ['daɪət] [ænd; ənd] ['eksəsaɪz] ,
giving careful attention to matters of diet and exercise ,
给予 小心 注意力 到 事情 的 饮食 和 锻炼 ,

特别注重饮食和运动方面的问题，

[ænd; ənd] [ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [hæv; həv] [siːmd] [ɪn] [ə; eɪ] ['meʒə(r)] [tuː; tə] [sə'pɔːt] [hɪz; ɪz] ['θɪəri] .
and the results have seemed in a measure to support his theory .
和 这 结果 有 似乎 在 一个 措施 到 支持 他的 理论 .

结果似乎在某种程度上支持了他的理论。

['dɑːktər; draɪv] . [fred] ['dʌbljuː] . ['iːstmən] [rɪ'pɔːts] [ðæt] ['əʊɪŋ] [tuː; tə] ['preʃə(r)] [ɒv; əv] [wɜːk] [hiː; hi]
Dr . Fred W . Eastman reports that owing to pressure of work he
博士 . 弗雷德 W . 伊士曼 报告 那 欠款 到 压力 的 工作 他
[wɒz; wəz] ['riːs(ə)ntli] [ʌn'eɪb(ə)l] [tuː; tə] [get] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] [θriː] [ɔː(r)] [fɔː(r)] ['aʊəz] - [sliːp] [aʊt] [ɒv; əv]
was recently unable to get more than three or four hours ' sleep out of
曾是 最近 无法 到 得到 更多的 比 三 或者 四 小时 - 睡觉 出去 的
[ðə; ði] ['twenti] - [fɔː(r)] ['djʊərɪŋ] [ə; eɪ] ['pɪəriəd] [ɒv; əv] ['meni] [mʌnθs] ,
the twenty - four during a period of many months ,
这 二十 - 四 期间 一个 时期 的 许多 几个月 ,

弗雷德·W·伊斯特曼博士报告说，由于工作压力，他最近几个月每天只能睡三四个小时。

[ænd; ənd] [ðæt] [səʊ] [fɑː(r)] [frɒm; frəm] ['biːɪŋ] [hɜːt] [baɪ] [ˌaɪ 'tiː] [hiː; hi] [geɪnd] [faɪv] [paʊndz] .
and that so far from being hurt by it he gained five pounds .
和 那 所以 远的 从 存在 伤害 经过 它 他 获得 五 磅 .

结果，他非但没有因此受到伤害，反而增重了五磅。

[hiː; hi] [sez] : " [ɪf] [ˌrestə'reɪʃ(ə)n] ['djʊərɪŋ] [sliːp] [ɪz] [ə; eɪ] [tɑːsk] [səʊ] ['relətɪvli] [smɔːl] , [ðə; ði] ['kwestʃən] [ə'raɪzɪz] [-]
He says : " If restoration during sleep is a task so relatively small , the question arises [78]
他 说道 : " 如果 恢复 期间 睡觉 是 一个 任务 所以 相对地 小的 , 这 问题 出现 [-]

他说：“如果睡眠期间的恢复是一项相对较小的任务，那么就会出现这样的问题[78]”。

['weðə(r)] , [ɪn] ['ɔːdə(r)] [tuː; tə] [kəm'pliːt] [ˌrestə'reɪʃ(ə)n] ,
whether , in order to complete restoration ,
无论 , 在 命令 到 完全的 恢复 ,

是否为了完成修复，

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['nesəsəri] [fɔː(r); fə(r)] [ˌjuː 'es] [tuː; tə] [spend] [səʊ] [mʌtʃ] [taɪm] [ɪn] [sliːp] [æz; əz] [wiː; wi] [duː; də] .
it is necessary for us to spend so much time in sleep as we do .
它 是 必要的 为了 我们 到 花费 所以 很多 时间 在 睡觉 作为 我们 做 .

我们需要花费这么多时间睡觉。

[pə'hæps] [ɒn] [ə'kaʊnt] [ɒv; əv] ['pɒpjələ(r)] [ə'pɪnjən] [ænd; ənd] ['pɜːsən(ə)l] ['hæbɪt] ,
Perhaps on account of popular opinion and personal habit ,
也许 在 帐户 的 受欢迎的 观点 和 个人的 习惯 ,

或许是由于大众舆论和个人习惯，

[wiː; wi] [weɪst] [mʌtʃ] [taɪm] [ɪn] [ðɪs] ['dʒeli] - [fɪʃ] [kən'dɪʃn] [ðæt] [kʊd; kəd] [mɔː(r)] ['prɒfɪtəbli] [biː; bi] [spent] [ɪn] ['æktɪv] [pə'sjuːt] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] [æm'bɪʃənz] .
we waste much time in this jelly - fish condition that could more profitably be spent in active pursuit of our ambitions .
我们 浪费 很多 时间 在 这 果冻 - 鱼 状况 那 可以 更多的 盈利 是 花费 在 积极的 追逐 的 我们的 抱负 .

我们浪费了大量时间在这种像水母一样的状态中，而这些时间本可以更有效地用于积极追求我们的抱负。

[ðə; ði] ['ɑːnsə(r)] , [ɒv; əv] [kɔːs] , [dɪ'pendz] [ə'pɒn] [ðə; ði] ['neɪtʃə(r)] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] [ɒkjʊ'peɪʃ(ə)ns] .
The answer , of course , depends upon the nature of our occupations .
这 回答 , 的 课程 , 取决于 之上 这 自然 的 我们的 职业 .

答案当然取决于我们职业的性质。

[ɪf] [ðeə(r)] [ɪz] ['mʌskjələ(r)] ['efət] [ɪn'vɒlvd] ,
If there is muscular effort involved ,
如果 那里 是 肌肉发达的 努力 涉及 ,

如果需要肌肉用力，

[wɪð] [ə; eɪ] [ˌkɒrə'spɒndɪŋli] [lɑːdʒ] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [weɪst] [ɪn] [ðə; ði] [selz] [ænd; ənd] [blʌd] ,
with a correspondingly large amount of waste in the cells and blood ,
和 一个 相应地 大的 数量 的 浪费 在 这 细胞 和 血 ,

细胞和血液中也因此产生大量废物。

[eɪt] ['aʊəz] [ɔː(r)] [mɔː(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['prɒbəbli] ['nesəsəri] .
eight hours or more are probably necessary .
八 小时 或者 更多的 是 大概 必要的 .

可能需要八小时或更长时间。

[bʌt; bət] [ɪf] [ðə; ði] [wɜːk] [ɪz] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['sed(ə)ntri] ['neɪtʃə(r)] , [ænd; ənd] ['meɪnli] [ɒv; əv] [ðə; ði] [breɪn] ,
But if the work is of a sedentary nature , and mainly of the brain ,
但 如果 这 工作 是 的 一个 久坐的 自然 , 和 主要 的 这 脑 ,

但如果工作性质是久坐不动，而且主要靠脑力劳动，

[ðeə(r)][ɪz]['nætʃ(ə)rəli][ə; eɪ][smɔːlə(r)]['kwɒntəti][ɒv; əv][ə'kjuːmjəleɪtɪd] [weɪst] , [ænd; ənd] [les] [taɪm][ɪz]
there is naturally a smaller quantity of accumulated waste , and less time is
那里 是 自然 一个 较小的 数量 的 积累 浪费 , 和 较少的 时间 是
[rɪ'kwaɪəd][fɔː(r); fə(r)][rɪ'muːv(ə)l] .
required for removal .
必需的 为了 移动 .

因此，产生的废物量自然较少，清除所需的时间也较少。

['meni] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] ['ɪnstənsɪz] [ɒv; əv] [greɪt] [men] , [pɑːst][ænd; ənd]['prez(ə)nt] , [huː] [-]
Many are the instances of great men , past and present , who [79]
许多 是 这 实例 的 伟大的 男人 , 过去的 和 展示 , WHO [-]

历史上和现在有很多伟人[79]

[hæv; həv][lɪvd; 'laɪvd] ['helθɪli] [ænd; ənd] [wɜːkt] [ʌn'siːsɪŋli] [ænd; ənd] ['strenjuəsli] [ɒn]['əʊnli][fɔː(r)]
have lived healthily and worked unceasingly and strenuously on only four
有 居住地 健康地 和 工作 不停地 和 竭尽全力 在 仅有的 四
[ɔː(r)][faɪv] ['aʊəz] [ɒv; əv] [sliːp] ,
or five hours of sleep ,
或者 五 小时 的 睡觉 ,

他们每天只睡四五个小时，却依然保持着健康的生活方式，并且不知疲倦、努力工作。

[ɔː(r)][hɑːf][ðə; ði] ['leɪbərər] ['pɔːʃ(ə)n] .
or half the laborer's portion .
或者 一半 这 劳动者的 部分 .

或工人所得份额的一半。

['ʃʊəli; 'ʃɔːli][wiː; wi][duː; də][nɒt] [sə'pəʊz] [ðæt] [ðiːz] [men][wɜː(r); wə(r)][ɔː(r)][ɑː(r); ə(r)] ['fɪzɪkli] ['dɪfrənt]
Surely we do not suppose that these men were or are physically different
一定 我们 做 不是 认为 那 这些 男人 是 或者 是 身体 不同的
[frɒm; frəm]['ʌðə(r)z] ,
from others ,
从 其他的 ,

我们当然不会认为这些人过去或现在在生理上与其他人有所不同。

[bʌt; bət]['rɑːðə(r)] [ðæt] [baɪ] [ˌɪnklɪ'neɪʃn] [ɔː(r)] [nə'sesəti] [ðeɪ] [hæv; həv] [dɪ'veləpt] [ə; eɪ]['hæbɪt][ɒv; əv]
but rather that by inclination or necessity they have developed a habit of
但 相当 那 经过 倾角 或者 必要性 他们 有 发达 一个 习惯 的
['sliːpɪŋ] [ɪn'tensli] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [ʃɔːt] ['pɪəriəd] ,
sleeping intensely for a short period ,
睡眠 强烈地 为了 一个 短的 时期 ,

而是出于某种倾向或需要，他们养成了短时间内深度睡眠的习惯。

[wɪð] [rɪ'zʌltɪŋ] [geɪn][ɒv; əv][taɪm][ænd; ənd] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] .
with resulting gain of time and efficiency .
和 结果 获得 的 时间 和 效率 .

从而节省时间，提高效率。

" [dɪ'tɜːmɪnɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [nɔːm] [ɒv; əv] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi]
" Determining Your Norm of Efficiency
" 确定 你的 规范 的 效率

确定你的效率标准

[səʊ][fɑː(r)][æz; əz] [ðɪs] ['mætə(r)][ɒv; əv][ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n] , [rest][ænd; ənd] [sliːp] [ɪz] [kən'sɜːnd] ,
So far as this matter of relaxation , rest and sleep is concerned ,
所以 远的 作为 这 事情 的 松弛 , 休息 和 睡觉 是 担心的 ,

至于放松、休息和睡眠这件事，

[ðə; ði] [ruːl] [tuː; tə] ['fɒləʊ] [ɪz] ['ɒbviəsli] [ðɪs] :
the rule to follow is obviously this :
这 规则 到 跟随 是 明显地 这 :

显然，应该遵循的规则是这样的：

[dɪ'tɜːmɪn] ['ækjərətli] [baɪ] [ɪk'sperɪmənt] [ðə; ði] ['prɒpə(r)] [rɪ'leɪʃ(ə)n] [bɪ'twiːn] [pɪərɪədz] [ɒv; əv] [wɜːk]
Determine accurately by experiment the proper relation between periods of work
决定 准确 经过 实验 这 恰当的 关系 之间 时期 的 工作
[ænd; ənd] [pɪərɪədz] [ɒv; əv] [rest] [ɪn] [jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [keɪs] ,
and periods of rest in your own case ,
和 时期 的 休息 在 你的 自己的 案件 ，

通过实验准确确定你自身工作时间和休息时间的适当比例。

[ðen] [ɪn'kriːs] [jɔː(r); jə(r)] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [baɪ] [meɪn'teɪnɪŋ] [ðɪs] [rɪ'leɪʃ(ə)n] .
then increase your efficiency by maintaining this relation .
然后 增加 你的 效率 经过 保持 这 关系 .

然后通过维护这种关系来提高你的效率。

[ɪn] ['denmɑːk] [ðeɪ] [fiːd] [kaʊz] [ˌsaɪən'tɪfɪkli] . [-]
In Denmark they feed cows scientifically . [80]
在 丹麦 他们 喂养 牛 科学地 . [-]

在丹麦，他们用科学的方法喂养奶牛。[80]

[deɪ] [baɪ] [deɪ] [ðeɪ] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] [ə'laʊəns] [ɒv; əv] [mɪlk] - [prə'djuːsɪŋ] [fuːd] .
Day by day they increase the allowance of milk - producing food .
天 经过 天 他们 增加 这 津贴 的 牛奶 - 生产 食物 .

他们逐日增加产奶饲料的配给量。

[deɪ] [baɪ] [deɪ] [ðə; ði] [jiːld] [ɒv; əv] [mɪlk] [ɪn'kriːsɪz; 'ɪŋkriːsɪz] .
Day by day the yield of milk increases .
天 经过 天 这 屈服 的 牛奶 增加 .

牛奶产量逐日增加。

[æt; ət] [lɑːst] [ðeə(r)] ['kɒmz] [ə; eɪ] [deɪ] [wen] ['meʒəmənt] [ʃəʊz] [ðæt] [ðeə(r)] [ɪz] [nəʊ] [lɒŋgə(r)] ['eni]
At last there comes a day when measurement shows that there is no longer any
在 最后的 那里 来 一个 天 什么时候 测量 演出 那 那里 是 不 更长 任何
[ɪn'kriːs] [ɪn] [ðə; ði] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv] [mɪlk] .
increase in the production of milk .
增加 在 这 生产 的 牛奶 .

终于有一天，测量结果显示牛奶产量不再增长。

[ðeɪ] [ðen] [dɪ'kriːs] [ðə; ði] [fuːd] [tɪl] [ðə; ði] ['aʊtpʊt] [ɒv; əv] [mɪlk] [dɪ'mɪnɪʃɪz] .
They then decrease the food till the output of milk diminishes .
他们 然后 减少 这 食物 直到 这 输出 的 牛奶 减少 .

然后他们减少饲料量，直到牛奶产量减少。

[səʊ] [ðeɪ] [dɪ'tɜːmɪn] [ðə; ði] ['nɔːm(ə)l] .
So they determine the normal .
所以 他们 决定 这 普通的 .

所以他们决定正常标准。

[səʊ] [wɪð] [juː; jʊ] [ænd; ənd] [jɔː(r); jə(r)] ['aʊəz] [ɒv; əv] [wɜːk] [ænd; ənd] ['leʒə(r)] .
So with you and your hours of work and leisure .
所以 和 你 和 你的 小时 的 工作 和 闲暇 .

所以，你的工作和休闲时间也是如此。

[gɪv] [mɔː(r)] [ænd; ənd] [mɔː(r)] [taɪm] [tuː; tə] [jɔː(r); jə(r)] ['bɪznəs] [iːtʃ] [deɪ] [ʌn'tɪl] [ðeə(r)] ['kɒmz] [æn; ən]
Give more and more time to your business each day until there comes an
给 更多的 和 更多的 时间 到 你的 商业 每个 天 直到 那里 来 一个
[ɪm'peəmənt] [ɪn] [ðə; ði] ['kwɒləti] [ɒv; əv] [jɔː(r); jə(r)] [wɜːk] .
impairment in the quality of your work .
损伤 在 这 质量 的 你的 工作 .

每天投入越来越多的时间在你的事业上，直到你的工作质量受到影响。

[stɒp] [ʃɔːt] [ɒv; əv] [ðɪs] .
Stop short of this .
停止 短的 的 这 .

别这么做。

[juː; jʊ][hæv; həv] [faʊnd] [jɔː(r); jə(r)] [nɔːm] [ɒv; əv] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] . [-]
You have found your norm of efficiency . [83]
你 有 成立 你的 规范 的 效率 . [-]

你已经找到了自己的效率标准。[83]

['tʃæptə(r)][viː]
Chapter V
章 V

第五章

[ðə; ði] ['siːkrət] [ɒv; əv] ['ment(ə)l] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi]
THE SECRET OF MENTAL EFFICIENCY
这 秘密 的 精神的 效率

提升思维效率的秘诀

[weə(r)] ['enədʒi] [ɪz] [stɔː(r)d]
Where Energy Is Stored
在哪里 活力 是 存储

能量储存在哪里

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [kɔːld] [ə'pɒn][tuː; tə]['mɑːstə(r)][ænd; ənd] [kən'sɜːv] [ðə; ði] [ɪ'neɪt] ['enədʒiz] [ɒv; əv]
You are called upon to master and conserve the innate energies of
你 是 称为 之上 到 掌握 和 养护 这 先天 能量 的
[jɔː(r); jə(r)][maɪnd] .
your mind .
你的 头脑 .

你应当掌握并保存你内在的思维能量。

[ðɪs] [miːnz] [ðæt] [juː; jʊ][mʌst; məst] ([wʌn]) [faɪnd] [aʊt] [weə(r)] [ðiːz] ['enədʒiz] [ɑː(r); ə(r)][stɔː(r)d] ,
This means that you must (1) find out where these energies are stored ,
这 方法 那 你 必须 (1) 寻找 出去 在哪里 这些 能量 是 存储 ,

这意味着你必须（1）找出这些能量储存在哪里，

[ænd; ənd] ([ˌtuː'tuː]) [lɜːn] [ðə; ði] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ðæt] [dɪ'tɜːmɪn] [ðeə(r)][æk'tɪvəti] .
and (2) learn the conditions that determine their activity .
和 (2) 学习 这 状况 那 决定 他们的 活动 .

（2）了解决定其活动的条件。

[ɔːl] [pɑːst] [ɪk'spɪriənsɪz] [ɑː(r); ə(r)] [kən'sɜːvd] [wɪ'ðɪn] [ˌjuː 'es][ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv]['kɑːmpleksɪz] .
All past experiences are conserved within us in the form of complexes .
全部 过去的 经历 是 已保存 之内 我们 在 这 形式 的 复合物 .

所有过去的经历都以情结的形式保存在我们体内。

[ðiːz] ['kɑːmpleksɪz][kən'sɪst; 'kɒnsɪst][ɒv; əv][aɪ'diəz] , [ɪ'moʊʃnz] [ænd; ənd] ['ɪmpʌls] [tuː; tə]['mʌskjələ(r)]
These complexes consist of ideas , emotions and impulses to muscular
这些 复合物 由 的 想法 , 情绪 和 冲动 到 肌肉发达的
[æk'tɪvəti] .
activity .
活动 .

这些复合体由想法、情感和肌肉活动冲动组成。

[baɪ][ðə; ði]['praɪməri] [lɔː] [ɒv; əv][əˌsəʊsi'eɪʃn; əˌsəʊʃi'eɪʃn][ðə; ði] [rɪ'kɔːl] [tuː; tə] ['kɒnʃəsnəs] [ɒv; əv] ['eni] [wʌn]
By the primary law of association the recall to consciousness of any one
经过 这 基本的 法律 的 协会 这 记起 到 意识 的 任何 一
[ɒv; əv] [ðiːz] [kəm'pəʊnənt] ['elɪmənts] [ɒv; əv][ə; eɪ]['kɒmpleks] [brɪŋz] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː][ɔːl][ðə; ði] [rest] . [-]
of these component elements of a complex brings with it all the rest . [84]
的 这些 成分 元素 的 一个 复杂的 带来 和 它 全部 这 休息 . [-]

根据联想的基本规律，回忆起复合体中的任何一个组成元素，都会联想起其余所有元素。[84]

['bɒdɪli] [ɪ'fekts] [ɒv; əv][aɪ'diəz]
Bodily Effects of Ideas
身体 效果 的 想法

思想对身体的影响

[fɔː(r); fə(r)][ɪɡˈzɑːmp(ə)l] , [ðə; ði][aɪˈdiəz] [pɜːˈteɪnɪŋ] [tuː; tə][ˈeni] [ˈterɪfaɪɪŋ] [ɪkˈspɪəriəns] , [wen]
For example , the ideas pertaining to any terrifying experience , when
为了 例子 ， 这 想法 相关的 到 任何 恐怖 经验 ，什么时候
[riˈkɔːl, ˈriːkɔːl][tuː; tə] [ˈkɒnʃəsnəs] ,
recalled to consciousness ,
召回 到 意识 ，

例如，任何与恐怖经历相关的想法，当被回忆起时，

[brɪŋ] [wɪð] [ðem; ðəm][ðə; ði] [tremblɪŋ] , [ðə; ði][ˈwaɪldli] [ˈbiːtɪŋ] [hɑːt] , [ðə; ði] [ˈʃeɪkɪŋ] [niːz] ,
bring with them the trembling , the wildly beating heart , the shaking knees ,
带来 和 他们 这 发抖 ， 这 疯狂地 殴打 心 ， 这 摇晃 膝盖 ，

带来颤抖、狂跳的心跳、发抖的双腿，

[wɪð] [wɪtʃ] [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)][əˈrɪdʒənəli] [əˈkʌmp(ə)nid] .
with which they were originally accompanied .
和 哪个 他们 是 起初 伴随 .

他们最初随行的物品。

[ðə; ði][ˈvɪktɪm][ɒv; əv][steɪdʒ] - [fraɪt] [fiːlz] [hɪz; ɪz] [niːz] [ɡɪv] [wei] [ænd; ənd] [ðæt] [hiː; hi][ɪz] [ˈsɪŋkɪŋ]
The victim of stage - fright feels his knees give way and that he is sinking
这 受害者 的 阶段 - 惊吓 感觉 他的 膝盖 给 方式 和 那 他 是 下沉
[tuː; tə][ðə; ði][flɔː(r)] ;
to the floor ;
到 这 地面 ；

怯场者感到双膝发软，仿佛要跌倒在地；

[hɪz; ɪz] [hɑːt] [biːts] [tjʊˈmʌltʃʊəsli] , [kəʊld] [ˌpɜːspəˈreɪʃn] [ˈkʌvəz] [hɪz; ɪz] [ˈbɒdi] , [hiː; hi] [blʌʃ] , [hɪz; ɪz]
his heart beats tumultuously , cold perspiration covers his body , he blushes , his
他的 心 节拍 剧烈地 ，寒冷的 汗 封面 他的 身体 ， 他 脸红 ， 他的
[maʊθ] [ɪz][draɪ] ,
mouth is dry ,
嘴 是 干燥 ，

他心跳剧烈，冷汗涔涔，脸颊泛红，嘴唇发干。

[ænd; ənd][hɪz; ɪz] [vɔɪs] [stɪks] [ɪn][hɪz; ɪz] [θrəʊt] .
and his voice sticks in his throat .
和 他的 嗓音 棍子 在 他的 喉 .

他的声音卡在了喉咙里。

[ˈɑːftəwədz] , [əˈləʊn][ɪn][hɪz; ɪz] [əʊn] [ruːm] , [ðə; ði] [ˈmeməri] [ɒv; əv] [ðæt] [ˈdredf(ə)l] [ˈməʊmənt] ,
Afterwards , alone in his own room , the memory of that dreadful moment ,
然后 ，独自的 在 他的 自己的 房间 ， 这 记忆 的 那 可怕 片刻 ，

之后，他独自一人在房间里，脑海中不断浮现出那可怕的一幕。

[ðə; ði] [θɔːt] [ɒv; əv] [əˈnʌðə(r)] [əˈpɪərəns] [bɪˈfɔː(r)] [ðæt] [ˈɔːdiəns] , [wɪl] [biː; bi] [əˈkʌmp(ə)nid] [baɪ]
the thought of another appearance before that audience , will be accompanied by
这 想法 的 其他 外貌 前 那 观众 ，将要 是 伴随 经过
[ðə; ði] [seɪm] [ˌfɪziəˈlɒdʒɪk(ə)l] [ɪˈfekts] . [-]
the same physiological effects . [85]
这 相同的 生理 效果 . [-]

想到要再次出现在那群观众面前，就会产生同样的生理反应。[85]

[ˈɪmpʌls] [ænd; ənd] [ˌinhiˈbiʃən]
Impulses and Inhibitions
冲动 和 抑制

冲动与抑制

[ˈevri] [sʌtʃ] [ˈbɒdɪli] [ˈmuːvmənt] [ɪz][æn; ən] [ɪkˈspreʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ˈenədʒi] .
Every such bodily movement is an expression of energy .
每一个 这样的 身体上的 移动 是 一个 表达 的 活力 .

每一个这样的身体动作都是能量的表达。

[ðə; ði] [rɪ'kɔːl] [tuː; tə] ['kɒnʃəsnəs] [ɒv; əv][ðə; ði] ['terɪfaɪɪŋ] [ɪk'spɪəriəns] , [ðə; ði] [rɪ'kɔːl] [ɒv; əv][ðə; ði]
The recall to consciousness of the terrifying experience , the recall of the
这 记起 到 意识 的 这 恐怖 经验 , 这 记起 的 这
['pɪktʃə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [ə'sembəld] ['ɔːdiəns] ,
picture of the assembled audience ,
图片 的 这 组装 观众 ,

对那段恐怖经历的回忆，对聚集的观众画面的回忆，

[ðiːz] [θɪŋz] [ˌɔːtə'mætɪkli] [prə'djuːs] ['bɒdɪli] [æk'tɪvətiz] .
these things automatically produce bodily activities .
这些 事物 自动地 生产 身体上的 活动 .

这些因素会自动引发身体活动。

[səʊ][wiː; wi][mʌst; məst] [kən'kluːd] [ðæt] ['evri] [aɪ'dɪə][ɪn] ['meməri] [hæz; həz][ə'səʊsieɪtɪd; ə'səʊʃieɪtɪd] [wɪð]
So we must conclude that Every idea in memory has associated with
所以 我们 必须 结束 那 每一个 主意 在 记忆 有 联系 和
[ˌaɪ 'tiː][ðə; ði] [pə'tenʃ(ə)l] ['enədʒi] ['nesəsəri] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv]['mʌskjələ(r)] ['muːvmənt] .
it the potential energy necessary for the production of muscular movement .
它 这 潜在的 活力 必要的 为了 这 生产 的 肌肉发达的 移动 .

因此，我们必须得出结论：记忆中的每一个想法都蕴含着产生肌肉运动所需的潜在能量。

[ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɒt] [ˌnesə'serəli] ['fɒləʊ] [ðæt] [ðə; ði] [rɪ'kɔːl] [tuː; tə] ['kɒnʃəsnəs] [ɒv; əv][ə; eɪ]['gɪv(ə)n][aɪ'dɪə]
It does not necessarily follow that the recall to consciousness of a given idea
它 做 不是 一定 跟随 那 这 记起 到 意识 的 一个 给定 主意
[wɪl] [biː; bi][ɪn'veəriəbli] ['fɒləʊd] [baɪ][æn; ən] ['aʊtwədli] ['vɪzəb(ə)l]['mʌskjələ(r)][æk'tɪvəti] [ɪk'spresɪv] [ɒv; əv]
will be invariably followed by an outwardly visible muscular activity expressive of
将要 是 总是 随后 经过 一个 向外 可见的 肌肉发达的 活动 富有表现力的 的
[ɪts] ['enədʒi] .
its energy .
它是 活力 .

但这并不一定意味着，对某个想法的回忆必然会伴随着外在可见的肌肉活动，以表达其能量。

[dʒʌst][æz; əz][ðə; ði][mɪə(r)] ['prez(ə)ns] [ɒv; əv][æn; ən][aɪ'dɪə][ɪn] ['kɒnʃəsnəs] [tend] [tuː; tə] [brɪŋ] [ə'baʊt]
Just as the mere presence of an idea in consciousness tends to bring about
只是 作为 这 仅仅 在场 的 一个 主意 在 意识 倾向于 到 带来 关于
[ə; eɪ] ['muːvmənt] ,
a movement ,
一个 移动 ,

正如意识中存在某种观念本身就会引发某种运动一样，

[səʊ][ðə; ði] ['prez(ə)ns] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['kɒntrəri] [aɪ'dɪə] [wɪl] [tend] [tuː; tə][ɪn'hɪbɪt][ˌaɪ 'tiː] . [-]
so the presence of a contrary idea will tend to inhibit it . [86]
所以 这 在场 的 一个 相反 主意 将要 趋向 到 抑制 它 . [-]

因此，相反的想法的存在往往会抑制它。[86]

[traɪ][tuː; tə][ɪ'mædʒɪn] [ðæt] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['bendɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] ['fɔːfɪŋgə(r)] .
Try to imagine that you are bending your forefinger .
尝试 到 想象 那 你 是 弯曲 你的 食指 .

试着想象一下你正在弯曲你的食指。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [həʊld][ˌaɪ 'tiː] [streɪt] .
At the same time hold it straight .
在 这 相同的 时间 抓住 它 直的 .

同时保持笔直。

[jɔː(r); jə(r)]['fɪŋgə(r)] [wɪl] ['æktʃuəli] ['tremb(ə)l] [wɪð] [ðə; ði] [dæmd] - [ʌp] ['enədʒi] [ɒv; əv][ðə; ði] [rɪ'prest]
Your finger will actually tremble with the dammed - up energy of the repressed
你的 手指 将要 实际上 颤抖 和 这 被水坝 - 向上 活力 的 这 压抑
['ɪmpʌls] .
impulse .
冲动 .

你的手指会因为被压抑的冲动而颤抖。

[bʌt; bət][ðə; ði]['fɪŋɡə(r)] [wɪl] [nɒt] ['æktʃuəli] [muːv] ,
But the finger will not actually move ,
但 这 手指 将要 不是 实际上 移动 ,

但手指实际上并不会移动。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðə; ði][aɪ'dɪə][ɒv; əv][ɪts][nɒt] ['muːvɪŋ] [ɪz][dʒʌst][æz; əz] [mʌtʃ] [ə; eɪ][pɑːt][ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)]
because the idea of its not moving is just as much a part of your
因为 这 主意 的 它是 不是 移动 是 只是 作为 很多 一个 部分 的 你的
['kɒnʃəsnəs] [æz; əz][ðə; ði][aɪ'dɪə][ɒv; əv][ɪts] ['muːvɪŋ] .
consciousness as the idea of its moving .
意识 作为 这 主意 的 它是 移动 .

因为"它不动"的想法和"它动"的想法一样，都是你意识的一部分。

[pʊt] [aʊt][ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] ['kɒnʃəsnəs] [ðɪs] [θɔːt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgərz] [nɒt] ['muːvɪŋ] ,
Put out of your consciousness this thought of the finger's not moving ,
放 出去 的 你的 意识 这 想法 的 这 手指 不是 移动 ,

把"手指没动"这个想法从你的意识中抹去。

[ænd; ənd][ˌfɔːθ'wɪθ; ˌfɔːθ'wɪð][ðə; ði]['fɪŋɡə(r)] [wɪl] [bend] .
and forthwith the finger will bend .
和 立即 这 手指 将要 弯曲 .

手指随即弯曲。

[jɔː(r); jə(r)] [kən'dʌkt] ['djʊərɪŋ][jɔː(r); jə(r)] ['weɪkɪŋ] ['aʊəz] [ɪz] [ðʌs] ['ɔːlweɪz] [ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] [ə'pəʊzɪŋ]
Your conduct during your waking hours is thus always the result of opposing
你的 执行 期间 你的 醒来 小时 是 因此 总是 这 结果 的 反对
['fɔːsɪz] ,
forces ,
力量 ,

因此，你清醒时的行为总是各种对立力量作用的结果。

[sʌm; səm] ['tendɪŋ] [ɪn][wʌn][də'rekʃ(ə)n] , ['ʌðə(r)z] ['tendɪŋ] [tuː; tə][ˌkaʊntər'ækt][ðə; ði][fɜːst] .
some tending in one direction , others tending to counteract the first .
一些 倾向于 在 一 方向 , 其他的 倾向于 到 抵消 这 第一的 .

有些趋势朝着一个方向发展，有些趋势则朝着相反的方向发展。

[ðʌs] [ðeə(r)] ['kɒmz] [ə'baʊt][ə; eɪ] [ɡreɪt] [weɪst] [ɒv; əv]['ment(ə)l]['paʊə(r)][ænd; ənd][æn; ən] [ə'pɔːlɪŋ] [lɒs]
Thus there comes about a great waste of mental power and an appalling loss
因此 那里 来 关于 一个 伟大的 浪费 的 精神的 力量 和 一个 令人震惊 损失
[ɒv; əv][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] . [-]
of individual efficiency . [87]
的 个人 效率 . [-]

因此，造成了巨大的精神力量浪费和个人效率的惊人损失。[87]

['treɪnɪŋ] [fɔː(r); fə(r)]['ment(ə)l] " [tiːm] - [wɜːk]
Training for Mental " Team - Work
训练 为了 精神的 " 团队 - 工作

心理"团队合作"训练

" [ɪn][ðə; ði]['læŋgwɪdʒ][ɒv; əv] [spɔːt] , [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['sʌfərɪŋ] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [læk] [ɒv; əv]['ment(ə)l] "
" In the language of sport , you are suffering from a lack of mental "
" 在 这 语言 的 运动 , 你 是 痛苦 从 一个 缺少 的 精神的 "
[tiːm] [wɜːk] .
team work .
团队 工作 .

"用体育术语来说，你们缺乏的是心理上的'团队合作'。"

" [ðə; ði] [ɪ'fekt] [ɪz][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [ɪf] [ðə; ði] ['membəz] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['fʊtbɔːl] [tiːm] ,
" The effect is the same as if the members of a football team ,
" 这 影响 是 这 相同的 作为 如果 这 成员 的 一个 足球 团队 ,

"其效果与足球队成员相同，

[ɪn'sted] [ɒv; əv] [kəm'baɪnɪŋ] [ðeə(r)] ['fɔːsɪz] [ə'genst] [ðə; ði] [ə'pəʊzɪŋ] [saɪd] , [ʃʊd; ʃəd] [spend] [ðeə(r)] [taɪm]
instead of combining their forces against the opposing side , should spend their time
反而 的 结合 他们的 力量 反对 这 反对 边 , 应该 花费 他们的 时间
[ɪn] [rɪ'streɪnɪŋ] [wʌn] [ə'nʌðə(r)] .
in restraining one another .
在 限制 一 其他 .

他们不应该联合起来对抗对方，而应该花时间互相制衡。

[ˌaɪ 'tiː] [rɪ'kwaɪəz] [bʌt; bət] [wʌn] [step] , [ænd; ənd] [nɒt] [ə; eɪ] ['dɪfɪkəlt] [wʌn] [æt; ət] [ðæt] ,
It requires but one step , and not a difficult one at that ,
它 需要 但 一 步 , 和 不是 一个 难的 一 在 那 ,

只需要一步，而且并不难。

[tuː; tə] [liːd] [juː; jʊ] [tuː; tə] [ðə; ði] [kən'kluːʒn] [ðæt] [ðə; ði] [sə'luːʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðɪs] ['prɒbləm] [laɪz] [ɪn] ['hævɪŋ]
to lead you to the conclusion that the solution of this problem lies in having
到 带领 你 到 这 结论 那 这 解决方案 的 这 问题 谎言 在 拥有
[ɪn] ['kɒnʃəsnəs] [æt; ət] ['eni] [wʌn] ['məʊmənt] ['əʊnli] [sʌtʃ] [aɪ'diəz] [æz; əz] ['hɑːmənaɪz] .
in consciousness at any one moment only such ideas as harmonize .
在 意识 在 任何 一 片刻 仅有的 这样的 想法 作为 协调 .

引导你得出这样的结论：解决此问题的关键在于，在任何时刻，意识中只存在那些和谐的观念。

[let] [ðæt] [kən'dɪʃn] [prɪ'veɪl] ,
Let that condition prevail ,
让 那 状况 占上风 ,

就让这种情况持续下去吧。

[ænd; ənd] [ðə; ði] [pə'tenʃ(ə)l] ['enədʒiz] [ɒv; əv] [ɔːl] [aɪ'diəz] [ɪn] ['kɒnʃəsnəs] [mʌst; məst] [fləʊ] [tə'geðə(r)] [ɪn]
and the potential energies of all ideas in consciousness must flow together in
和 这 潜在的 能量 的 全部 想法 在 意识 必须 流动 一起 在
[ə; eɪ] [brɔːd] [striːm] [ɒv; əv] ['juːsf(ə)l] [ænd; ənd] [ɪg'zɪləreɪtɪŋ] [æk'tɪvəti] . [-]
a broad stream of useful and exhilarating activity . [88]
一个 广阔 溪流 的 有用 和 令人振奋 活动 . [-]

意识中所有思想的潜在能量必须汇聚成一股广阔的、有益的、令人振奋的活动之流。[88]

[rʌst] [ænd; ənd] [ðə; ði] " ['deɪli] [graɪnd]
Rust and the " Daily Grind
锈 和 这 " 日常的 研磨

锈蚀与“日常磨砺”

" [jɔː(r); jə(r)] [wɜːk] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ə; eɪ] [sɔːs] [ɒv; əv] ['pleʒə(r)] [tuː; tə] [juː; jʊ] .
" Your work should be a source of pleasure to you .
" 你的 工作 应该 是 一个 来源 的 乐趣 到 你 .

“你的工作应该给你带来快乐。”

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['sɪmpli] [ə; eɪ] [ˌdɪsə'griːəb(ə)l] [tɑːsk] [ðæt] [hæz; həz] [tuː; tə] [biː; bi] [pə'fɔːmd] ,
If it is simply a disagreeable task that has to be performed ,
如果 它 是 简单地 一个 令人不快的 任务 那 有 到 是 执行 ,

如果这只是一项不得不做的令人不快的任务，

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ə; eɪ] " ['deɪli] [graɪnd] ,
if it is a " daily grind ,
如果 它 是 一个 " 日常的 研磨 ,

如果这是“日常琐事”，

" [ɪf] [juː; jʊ] [hæv; həv] [tuː; tə] [həʊld] [jɔː'self] [tuː; tə] [ˌaɪ 'tiː] [baɪ] [ˌʌnrɪ'mɪtɪŋ] ['efət] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wɪl] ,
" if you have to hold yourself to it by unremitting effort of the will ,
" 如果 你 有 到 抓住 你自己 到 它 经过 不懈 努力 的 这 将要 ,

如果你必须凭借坚定不移的意志力才能坚持下去，

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][nəʊ]['betə(r)][ðæn; ðən][ə; eɪ] ['rʌsti] ['endʒɪn] , [ænd; ənd][ɔːl][jɔː(r); jə(r)] ['wɜːkɪŋz] [wɪl] [biː; bi] [ə'kʌmp(ə)nid] [baɪ][dʒ'ɑːz] ,
you are no better than a rusty engine , and all your workings will be accompanied by jars ,
你 是 不 更好的 比 一个 生锈的 引擎 , 和 全部 你的 运作 将要 是 伴随 经过 罐子 ,

你不过是一台生锈的发动机，你的所有运转都会伴随着罐子。

['frɪkʃnz] , [ænd; ənd] [kəm'pleɪnɪŋ] [skwiːk] [ðæt] [bɪ'spiːk] [ə; eɪ] ['pɒzətɪvli] ['wɪkɪd] [lɒs] [ɒv; əv]['paʊə(r)] .
frictions , and complaining squeaks that bespeak a positively wicked loss of power .
摩擦 , 和 抱怨 吱吱声 那 表明 一个 积极地 邪恶 损失 的 力量 .

摩擦声和抱怨声，预示着权力的严重丧失。

[həʊld][ðə; ði] [raɪt] [θɔːts] [pə'sɪstəntli] [ɪn][maɪnd] ,
Hold the right thoughts persistently in mind ,
抓住 这 正确的 想法 持续地 在 头脑 ,

始终保持正确的想法，

[ænd; ənd][juː; jʊ] ['kænɒt] [help] ['wɜːkɪŋ] ['stedəli] [ɒn] [tə'wɔːd] [ðə; ði] [gəʊl] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['θɪŋkɪŋ] [ɒv; əv] .
and you cannot help working steadily on toward the goal you are thinking of .
和 你 不能 帮助 在职的 稳步 在 朝向 这 目标 你 是 思维 的 .

你情不自禁地朝着你所设想的目标稳步前进。

[kiːp] ['stedəli] [æt; ət] [wɜːk] [wɪð] [ðə; ði] [raɪt] [θɔːts] [pə'sɪstəntli] [ɪn][maɪnd][ænd; ənd] [sək'ses] [ɪz] [ʃʊə(r)][tuː; tə] [kʌm] .
Keep steadily at work with the right thoughts persistently in mind and success is sure to come .
保持 稳步 在 工作 和 这 正确的 想法 持续地 在 头脑 和 成功 是 当然 到 来 .

只要你始终保持正确的思维方式，在工作中稳步前进，成功就一定会到来。

[sək'ses] , [ðen] , [laɪz][ɪn][ðə; ði][ˌkɒns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ɒv; əv]['ment(ə)l] ['enədʒiz] .
Success , then , lies in the concentration of mental energies .
成功 , 然后 , 谎言 在 这 专注 的 精神的 能量 .

因此，成功在于集中精神精力。

[ænd; ənd] [ðɪs] [ˌkɒns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ɪz][tuː; tə][biː; bi] [brɔːt] [ə'baʊt][baɪ]['həʊldɪŋ][ɪn] ['kɒnʃəsnəs] ['əʊnli] [ðəʊz] [aɪ'dɪəz] [ðæt] ['hɑːmənaɪz] . [-]
And this concentration is to be brought about by holding in consciousness only those ideas that harmonize . [89]
和 这 专注 是 到 是 带来 关于 经过 保持 在 意识 仅有的 那些 想法 那 协调 . [-]

要达到这种专注，就要在意识中只保留那些和谐的观念。[89]

[aɪ'dɪəz] [ðæt] ['hɑːmənaɪz]
Ideas That Harmonize
想法 那 协调

和谐的理念

[ðeə(r)][mʌst; məst][biː; bi][ðə; ði] ['greɪtɪst] [dɪˌskrɪmɪ'neɪʃn] [ænd; ənd][keə(r)] [juːst] [ɪn][ðə; ði] [sɪ'lekʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðiːz] [aɪ'dɪəz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)][tuː; tə] ['kɒnstɪtjuːt] [sʌtʃ] [ə; eɪ][ˌsiː 'əʊ] - ['ɔːrdɪˌneɪtɪŋ] ['kɒnʃəsnəs] .
There must be the greatest discrimination and care used in the selection of these ideas that are to constitute such a co - ordinating consciousness .
那里 必须 是 这 最 歧视 和 关心 用过的 在 这 选择 的 这些 想法 那 是 到 构成 这样的 一个 合作 - 排序 意识 .

在选择构成这种协调意识的各种思想时，必须运用最大的辨别力和谨慎。

[ðeə(r)] [mʌst; məst][biː; bi][ə; eɪ] " [ˌɑːr 'iː] - ['ɪmɪdʒɪŋ] " [ɔː(r)][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][ɪn][ə; eɪ]['lɪtərəl][ænd; ənd]
There must be a " re - imaging " or imagination in a literal and
那里 必须 是 一个 " 关于 - 成像 " 或者 想像力 在 一个 文字 和
['præktɪkl] [sens] [ɒv; əv] [ðəʊz] [aɪ'diəz]['əʊnli] [ðæt] ['kæri] [wɪð] [ðem; ðəm] ['ɪmpʌls] [tuː; tə] ['məʊʃn] [ɪn]
practical sense of those ideas only that carry with them impulses to motion in
实际的 感觉 的 那些 想法 仅有的 那 携带 和 他们 冲动 到 运动 在
[ðə; ði] [seɪm] ['dʒen(ə)rəl][də'rekʃ(ə)n] .
the same general direction .
这 相同的 一般的 方向 .

必须对那些能够推动事物朝着同一大致方向发展的思想进行“重新构想”或想象，这种想象既要具有字面意义，又要具有实际意义。

[juː; jʊ][mʌst; məst][hæv; həv][ə; eɪ][set] ['pɜːpəs] [ɪn][laɪf] ,
You must have a set purpose in life ,
你 必须 有 一个 放 目的 在 生活 ,

你的人生必须有明确的目标。

[ænd; ənd][juː; jʊ][mʌst; məst] [jiːld] [jɔː(r); jə(r)] [p'aʊəz] [wɪ'ðaʊt] ['hɪndrəns] [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt]
and you must yield your powers without hindrance and without
和 你 必须 屈服 你的 权力 没有 障碍 和 没有
[ˌrezə'veɪʃn] [tuː; tə][ðə; ði] [ə'kʌmplɪʃmənt] [ɒv; əv] [ðæt] [set] ['pɜːpəs] .
reservation to the accomplishment of that set purpose .
预订 到 这 成就 的 那 放 目的 .

你必须毫无阻碍、毫无保留地运用你的权力，以实现既定目标。

[faɪv] [ruːlz] [fɔː(r); fə(r)] [kəns'ɜːvɪŋ] ['enədʒi]
Five Rules for Conserving Energy
五 规则 为了 保护 活力

节约能源的五条规则

[ai] . [juː; jʊ][mʌst; məst]['eksəsaɪz] [dɪ'lɪbərət] , ['peɪʃ(ə)nt][ænd; ənd] [pə'sɪstənt] ['wɒtʃflnəs] [tuː; tə]
I . You must exercise deliberate , patient and persistent watchfulness to
我 . 你 必须 锻炼 商榷 , 病人 和 执着的 警惕 到
[dɪ'tekt] [ænd; ənd] [rɪ'pres] [ɔːl] ['juːsləs] ['bɒdɪli] ['muːvmənts] .
detect and repress all useless bodily movements .
探测 和 抑 全部 无用 身体上的 移动 .

一、你必须有意识地、耐心地、持续地保持警惕，以发现并抑制所有无用的身体动作。

[juː; jʊ][hæv; həv][ɔːl][sɔːrts][ɒv; əv] ['sɪli] ['hæbɪts] , [twɪtʃɪŋz] , [dʒɜːrkɪŋ] , ['ɪtʃɪŋ] , , [ʃrʌgz] ,
You have all sorts of silly habits , twitchings , jerkings , itchings , winkings , shrugs ,
你 有 全部 排序 的 愚蠢的 习惯 , 抽搐 , 抽搐 , 瘙痒 , 眨眼 , 耸肩 ,
[fraun] , [kɒfs] , [-]
frowns , coughs , [90]
皱眉 , 咳嗽 , [-]

你有很多愚蠢的习惯，比如抽搐、抖动、瘙痒、眨眼、耸肩、皱眉、咳嗽[90]

[snɪflɪŋz] [ænd; ənd] [ɒd] [ænd; ənd] ['miːnɪŋləs] ['dʒestʃəz] .
snifflings and odd and meaningless gestures .
抽泣声 和 奇怪的 和 无意义的 手势 .

抽泣声和奇怪而无意义的动作。

[wɒtʃ] [jɔː'self] .
Watch yourself .
手表 你自己 .

注意自己的言行。

[duː; də] [ðiːz] [θɪŋz] [nəʊ][mɔː(r)] .
Do these things no more .
做 这些 事物 不 更多的 .

不要再做这些事了。

[seɪv] [jɔː(r); jə(r)] [aɪz] [ænd; ənd] [ɪəz] [ænd; ənd][hændz][ænd; ənd] [nɜːvz] , [ɔːl][jɔː(r); jə(r)]['ment(ə)l] ['enədʒi]
Save your eyes and ears and hands and nerves , all your mental energy
节省 你的 眼睛 和 耳朵 和 双手 和 神经 , 全部 你的 精神的 活力
, [fɔː(r); fə(r)]['juːsf(ə)l] ['efət] .
, for useful effort .
, 为了 有用 努力 .

把你的眼睛、耳朵、双手、神经，以及所有的精力，都留给有用的事情去做。

[ˌaɪ 'aɪ] .
II .
二 .

二、

[juː; jʊ][mʌst; məst] [gɪv] [jɔː'self] , [maɪnd][ænd; ənd]['bɒdi] , [tuː; tə][wʌn] [θɪŋ] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] ,
You must give yourself , mind and body , to one thing at a time ,
你 必须 给 你自己 , 头脑 和 身体 , 到 一 事物 在 一个 时间 ,

你必须一次只专注于一件事，全身心投入。

[disri'gɑːd] [ɔːl] [ðæt] [wʊd] [lʊə(r)][juː; jʊ][frɒm; frəm][jɔː(r); jə(r)] ['tʃəʊzn] [tɑːsk] .
disregarding all that would lure you from your chosen task .
不予理会 全部 那 会 饵 你 从 你的 选定 任务 .

摒弃一切可能诱使你偏离所选任务的事物。

[θriː] .
III .
三、 .

三、

[juː; jʊ][mʌst; məst][ə'kwaɪə(r)][ə; eɪ][self] - ['kɒnʃəs] [sens] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [self] - ['mɑːstəri] .
You must acquire a self - conscious sense of your own self - mastery .
你 必须 获得 一个 自己 - 有意识的 感觉 的 你的 自己的 自己 - 精通 .

你必须培养一种自觉的自我掌控感。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [help] [juː; jʊ][tuː; tə][ə'kwaɪə(r)] [ðɪs] ['fiːlɪŋ] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [kən'tɪnjuəli] [ə'sɜːt] ,
It will help you to acquire this feeling if you will continually assert ,
它 将要 帮助 你 到 获得 这 感觉 如果 你 将要 持续 断言 ,

如果你不断地坚持，就能帮助你获得这种感觉。

" [ai][kæn; kən][ænd; ənd] [wɪl] [ə'kʌmplɪʃ] ['eniθɪŋ] [ðæt] [ai][ˌeɪ 'em] [dɪ'tɜːmɪnd] [ə'pɒn] !
" I can and will accomplish anything that I am determined upon !
" 我 能 和 将要 完成 任何事物 那 我 是 决定 之上 !

“只要我下定决心，我就能做到任何事！”

[ai][hæv; həv][ðə; ði]['paʊə(r)][ɒv; əv] [wɪl] !
I have the power of will !
我 有 这 力量 的 将要 !

我拥有强大的意志力！

[ai] [wɪl] [ə'kʌmplɪʃ] [ðɪs] [θɪŋ] !
I will accomplish this thing !
我 将要 完成 这 事物 !

我一定会完成这件事！

[ai] [wɪl] !
I will !
我 将要 !

我会！

" [meɪk] [ðiːz] [ə'sɜːʃnz] [wɪð] [ɔːl][ðə; ði] [fɔːs] [ænd; ənd] [ɪn'tensəti] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [həʊl] ['biːɪŋ]
" Make these assertions with all the force and intensity of your whole being
" 制作 这些 断言 和 全部 这 力量 和 强度 的 你的 所有的 存在
[ʌn'tɪl] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][pɜː'veid, pə-] [wɪð] [ə; eɪ] [-]
until you are pervaded with a [91]
直到 你 是 弥漫 和 一个 [-]

"用你全身的力量和强度来表达这些主张，直到你充满[91]

[sens] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] ['paʊə(r)] .
sense of your own power .
感觉 的 你的 自己的 力量 .

对自身力量的感知。

[duː; də] [ðɪs] ['feɪθfəli] ,
Do this faithfully ,
做 这 忠实 ,

务必忠实地执行此事。

[ænd; ənd][ɪn][taɪm] [ðɪs] [kə'reɪdʒəs] [ænd; ənd]['mænli] ['ætɪtjuːd] [wɪl] [bɪ'kʌm] [æn; ən] [ɪn'herənt] [pɑːt]
and in time this courageous and manly attitude will become an inherent part
和 在 时间 这 勇敢 和 男子气概 态度 将要 变得 一个 固有 部分
[ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [ˌpɜːsə'næləti] .
of your personality .
的 你的 性格 .

随着时间的推移，这种勇敢和男子气概的态度将成为你性格中不可或缺的一部分。

[ˌaɪ 'viː] .
IV .
第四 .

四、

[juː; jʊ][mʌst; məst][hæv; həv] ['kɒnfɪdəns] .
You must have confidence .
你 必须 有 信心 .

你必须要有自信。

[ænd; ənd] [wen] [wiː; wi] [seɪ] ['kɒnfɪdəns] [wiː; wi][duː; də][nɒt] [miːn] [ə; eɪ] ['pjʊəli] [ˌɪntə'lektʃuəl] [kən'vɪkʃn]
And when we say confidence we do not mean a purely intellectual conviction
和 什么时候 我们 说 信心 我们 做 不是 意思是 一个 纯粹 知识分子 定罪
.
.
.

我们所说的自信，并非指纯粹理性的信念。

[wiː; wi] [miːn] [ə; eɪ] [prə'faʊndli] [ɪ'məʊʃən(ə)l] [feɪθ] .
We mean a profoundly emotional faith .
我们 意思是 一个 深刻地 情绪 信仰 .

我们指的是一种充满深情的信仰。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [help] [juː; jʊ][tuː; tə] ['kʌltɪveɪt] [ðɪs] ['fiːlɪŋ] [ɒv; əv] ['kɒnfɪdəns] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [ə'fɜːm] ['meni]
It will help you to cultivate this feeling of confidence if you will affirm many
它 将要 帮助 你 到 培育 这 感觉 的 信心 如果 你 将要 确认 许多
[taɪmz] [ə; eɪ] [deɪ] ,
times a day ,
时代 一个 天 ,

如果你每天多次肯定自己，这将有助于你培养这种自信感。

" [ai][hæv; həv] [ɪm'plɪsɪt] ['kɒnfɪdəns] [ɪn][maɪ'self] !
" I have implicit confidence in myself !
" 我 有 隐式 信心 在 我 !

我对自己充满信心！

[ai][hæv; həv] ['pɜːfɪkt] [feɪθ] [ɪn][maɪ] [əʊn] [p'aʊəz] !
I have perfect faith in my own powers !
我 有 完美的 信仰 在 我的 自己的 权力 !

我对自己的能力充满信心！

[ai][ˌeɪ 'em] ['æbsəluːt] ['mɑːstə(r)][ɒv; əv][maɪ'self][ænd; ənd][ɒv; əv][maɪ][kə'rɪə(r)] !
I am absolute master of myself and of my career !
我 是 绝对 掌握 的 我 和 的 我的 职业 !

我完全掌控着自己和我的事业！

" ['præktɪs] [ˌæfə'meɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðɪs] [kaɪnd] [pə'sɪstəntli] ,
" Practice affirmations of this kind persistently ,
" 实践 肯定句 的 这 种类 持续地 ,

“坚持不懈地练习这类肯定句，

[ænd; ənd][ɪn][taɪm] [jɔː(r); jə(r)][maɪnd] [wɪl] [hæv; həv] ['pɜːmənəntli] [ə'kwaɪəd] [ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] ['feɪsɪŋ]
and in time your mind will have permanently acquired the habit of facing
和 在 时间 你的 头脑 将要 有 永久的 获得 这 习惯 的 面向
[ðə; ði][fækts][ɒv; əv][laɪf][ɪn][ðə; ði] [wei] [ɪ'senʃ(ə)l] [tuː; tə] [sək'ses] . [-]
the facts of life in the way essential to success . [92]
这 事实 的 生活 在 这 方式 基本的 到 成功 . [-]

随着时间的推移，你的思维将永久养成面对生活事实的习惯，而这对于成功至关重要。[92]

[viː] . [juː; jʊ][mʌst; məst][ɪg'zɜːt][ə; eɪ]['feɪvərəb(ə)l] ['ɪnfluəns] [ə'pɒn][ðə; ði]['ment(ə)l] ['ætɪtjuːd] [ɒv; əv] [ðəʊz]
V . You must exert a favorable influence upon the mental attitude of those
V . 你 必须 发挥 一个 有利 影响 之上 这 精神的 态度 的 那些
[ə'baʊt] [juː; jʊ] .
about you .
关于 你 .

五、你必须对周围人的心态施加积极的影响。

[ðɪs] [ɪz][nɒt][səʊ] ['dɪfɪkəlt] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [ə'pɪə(r)] .
This is not so difficult as it would appear .
这 是 不是 所以 难的 作为 它 会 出现 .

这并不像看起来那么难。

[juː; jʊ] ['kænɒt] [jɔː'self] [ə'kwaɪə(r)] [wɪl] - ['paʊə(r)] , ['kɒnfɪdəns] [ænd; ənd] ['kʌrɪdʒ] [wɪ'ðaʊt] [ɪm'presɪŋ]
You cannot yourself acquire will - power , confidence and courage without impressing
你 不能 你自己 获得 将要 - 力量 , 信心 和 勇气 没有 令人印象深刻
['ʌðə(r)z] [wɪð] [jɔː(r); jə(r)] [pə'zeʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðiːz] ['kwɒlətiz] .
others with your possession of these qualities .
其他的 和 你的 拥有 的 这些 品质 .

你若不向他人展现你拥有意志力、自信和勇气这些品质，就无法真正获得这些品质。

[ˌpɜːrsn'æləti] [ɑː(r); ə(r)] [rɪ'viːld] [wʌn][tuː; tə] [ə'nʌðə(r)][baɪ] [feɪnt] [ænd; ənd] [sə'dʒestɪv] [æk'tɪvətiz] [ɔːl]
Personalities are revealed one to another by faint and suggestive activities all
个性 是 揭晓 一 到 其他 经过 头晕的 和 暗示性的 活动 全部
[ʌn'kɒnʃəsli] [pə'siːvd] .
unconsciously perceived .
不知不觉 感知 .

人与人之间的性格是通过一些不易察觉的、暗示性的活动来展现的。

[jɔː(r); jə(r)][ˌkɒns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ɒv; əv] ['enədʒi] [wɪl] [ɪn'spaɪə(r)]['ʌðə(r)z] .
Your concentration of energy will inspire others .
你的 专注 的 活力 将要 启发 其他的 .

你集中精力会激励他人。

[juː; jʊ] [wɪl] ['reɪdieɪt] [æn; ən] " ['ætməsfɪə(r)] " [ɒv; əv] [sək'ses] .
You will radiate an " atmosphere " of success .
你 将要 辐射 一个 " 气氛 " 的 成功 .

你将散发出成功的“气息”。

[juː; jʊ] [wɪl] ['sʌtəli] ['ɪnfluəns] [jɔː(r); jə(r)] [ə'səʊʃɪeɪts] .

You will subtly influence your associates .

你 将要 微妙地 影响 你的 同事 .

你会在潜移默化中影响你的同事。

[juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ] [fɔːs] [tuː; tə] ['rekən] [wɪð] , [ænd; ənd][ðə; ði] [wɜːld] [wɪl] [nəʊ] [ˌaɪ 'tiː] .

You will be a force to reckon with , and the world will know it .

你 将要 是 一个 力量 到 估计 和 , 和 这 世界 将要 知道 它 .

你将成为一股不可忽视的力量，全世界都会知道这一点。

[jɔː(r); jə(r)][eə(r)][ɒv; əv] [sək'ses] [wɪl] [drɔː] ['ʌðə(r)z][tuː; tə][juː; jʊ] , [wɪl] [brɪŋ] ['bɪznəs] [ænd; ənd]

Your air of success will draw others to you , will bring business and

你的 空气 的 成功 将要 画 其他的 到 你 , 将要 带来 商业 和

[ˌgʊd'wɪl] ,

goodwill ,

善意 ,

你身上散发出的成功气息会吸引他人，为你带来生意和人缘。

[ænd; ənd] [men] [ænd; ənd] ['mʌni] [wɪl] [siːk] [ə; eɪ] [ʃeə(r)] [ɪn][jɔː(r); jə(r)] ['entəpraɪzɪz] . [-]

and men and money will seek a share in your enterprises . [93]

和 男人 和 钱 将要 寻找 一个 分享 在 你的 企业 . [-]

男人和金钱都会想方设法从你的事业中分一杯羹。[93]

['mɑːstə(r)][jɔː(r); jə(r)]['ment(ə)l] ['enədʒiz] , [treɪn] [ðem; ðəm] , ['kɒns(ə)ntreɪt] [ðem; ðəm] , — [ðʌs] ['əʊnli]

Master your mental energies , train them , concentrate them , — thus only

掌握 你的 精神的 能量 , 火车 他们 , 集中 他们 , — 因此 仅有的

[meɪ] [juː; jʊ] [wɪn] ['rɪtʃɪz] [wɪð] ['ɒnə(r)] .

may you win riches with honor .

可能 你 赢 财富 和 荣誉 .

掌控你的精神能量，训练它，集中它——只有这样你才能赢得财富和荣耀。

[ðʌs] ['brɔːdli] [pʊt] , [ðeə(r)][ɪz] ,

Thus broadly put , there is ,

因此 总体而言 放 , 那里 是 ,

综上所述，存在以下情况：

[ɔː(r)] [pə'hæps] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi][mɔː(r)] ['ækjərət] [tuː; tə] [seɪ] [ðeə(r)] [siːm] [tuː; tə][biː; bi] ,

or perhaps it would be more accurate to say there seems to be ,

或者 也许 它 会 是 更多的 准确的 到 说 那里 似乎 到 是 ,

或者更准确地说，似乎存在这种情况。

['nʌθɪŋ] ['stɑːtlɪŋli] [njuː] [ə'baʊt] [ðɪs] [ˌprɒpə'zɪʃ(ə)n] .

nothing startlingly new about this proposition .

没有什么 令人震惊地 新的 关于 这 主张 .

这个提议并没有什么惊人的新意。

[ðə; ði] [wɜːld] [hæz; həz]['ɔːlweɪz] ['riːəlaɪzd] [ðæt] ['sɪŋglnəs] [ɒv; əv] ['pɜːpəs] , [ˌkɒns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ɒv; əv]

The world has always realized that singleness of purpose , concentration of

这 世界 有 总是 已实现 那 单身 的 目的 , 专注 的

['efət] , [ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] [tuː; tə] [sək'ses] .

effort , is essential to success .

努力 , 是 基本的 到 成功 .

世界早已认识到，目标单一、努力集中是成功的关键。

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði][pɑːst][ðə; ði] [wɜːld] [hæz; həz] [pə'zest] [nəʊ] ['fɔːmjələ] [baɪ] [wɪtʃ] [ðiːz] ['kwɒlətiz]

But in the past the world has possessed no formula by which these qualities

但 在 这 过去的 这 世界 有 拥有 不 公式 经过 哪个 这些 品质

[maɪt] [biː; bi] [ə'kwaɪəd] .

might be acquired .

可能 是 获得 .

但过去，世界上并没有任何方法可以获得这些品质。

[men][hæv; həv] [in'devə] [tuː; tə] [kri'eɪt] [ɪn] [ðəm'selvz] [ðə; ði] ['nesəsəri] ['kwɒlətiz] [fɔː(r); fə(r)]
Men have endeavored to create in themselves the necessary qualities for
男人 有 努力 到 创造 在 他们自己 这 必要的 品质 为了
[sək'ses] ,
success ,
成功 ,

人们一直努力培养自身获得成功所需的品质。

['hævɪŋ] [nəʊ] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv][ðə; ði]['ment(ə)l] ['elɪmənts] [ðæt] [went] ['ɪntuː][ðeə(r)][ˌkɒmpə'zɪʃ(ə)n] .
having no knowledge of the mental elements that went into their composition .
拥有 不 知识 的 这 精神的 元素 那 去 进入 他们的 作品 .

对构成这些心理因素的要素一无所知。

[ðeɪ] [hæv; həv] [traɪd] [tuː; tə] [rʌn] [ðə; ði]['ment(ə)l] ['endʒɪn] ['nəʊɪŋ] ['nʌθɪŋ] [ɒv; əv][ɪts] ['mekənɪzəm] . [
They have tried to run the mental engine knowing nothing of its mechanism . [
他们 有 尝试 到 跑步 这 精神的 引擎 会心 没有什么 的 它是 机制 . [
-]
94]
-]

他们试图在对思维引擎的运作机制一无所知的情况下运行它。[94]

['bɪznəs] [lʌk] [ænd; ənd] " [bluː] - [skaɪ] " ['θɪərɪz]
Business Luck and " Blue - Sky " Theories
商业 运气 和 " 蓝色的 - 天空 " 理论

商业运气与“蓝天”理论

[sʌm; səm] [fjuː] [hæv; həv] [biːn] ['lʌki] ,
Some few have been lucky ,
一些 很少 有 到过 幸运的 ,

少数人很幸运。

[bʌt; bət][ðə; ði] [pɑːθ] [hæz; həz] [biːn] [struːn] [wɪð] [ə; eɪ] ['θaʊz(ə)nd] ['feljər] [tuː; tə][wʌn] [ðæt] [pɑːst] [ɒn]
but the path has been strewn with a thousand failures to one that passed on
但 这 小路 有 到过 散落的 和 一个 千 失败 到 一 那 通过了 在
[tuː; tə] [sək'ses] .
to success .
到 成功 .

但通往成功的道路上布满了无数次的失败，最终才迎来一次成功。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)][sʌm; səm] ['bɪznəs] [men] [huː] [lʊk] [ə'pɒn] [saɪ'kɒlədʒi] [æz; əz] " [bluː] - [skaɪ] "
There are some business men who look upon psychology as " blue - sky "
那里 是 一些 商业 男人 WHO 看 之上 心理学 作为 " 蓝色的 - 天空 "
['θɪəraɪzɪŋ] [ɔː(r)] " [njuː] [θɔːt] .
theorizing or " new thought .
理论化 或者 " 新的 想法 .

有些商人把心理学看作是“天马行空”的理论或“新思想”。

" [ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)]['ʌðə(r)z] [huː] [hæv; həv][ə; eɪ]['heɪzi][aɪ'dɪə] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [sɔːt] [ɒv; əv]
" There are others who have a hazy idea that it is a sort of
" 那里 是 其他的 WHO 有 一个 朦胧 主意 那 它 是 一个 种类 的
[ʌn'fæðəməbl] ['mɪst(ə)ri] [ɪn'tendɪd] [tuː; tə][ə'mjuːz] [lɒŋ] - [heəd] ['saɪəntɪsts] .
unfathomable mystery intended to amuse long - haired scientists .
深不可测 神秘 故意的 到 娱乐 长的 - 头发 科学家 .

“还有一些人模糊地认为，这是一种深不可测的谜团，旨在取悦那些留着长发的科学家。”

[ðə; ði] [truːθ] [ɪz] [ðæt] ['evri] [wʌn][ɒv; əv] [ðiːz] [seɪm] ['bɪznəs] [men] , [ɪf] [hiː; hi][ɪz] ['getɪŋ] [ə'hed] ,
The truth is that every one of these same business men , if he is getting ahead ,
这 真相 是 那 每一个 一 的 这些 相同的 商业 男人 , 如果 他 是 获得 前方 ,

事实是，这些商人中的每一个，如果他取得了成功，

[ɪz] [ʌn'kɒnʃəsli] ['juːzɪŋ] [ˌsaɪkə'lɒdʒɪk(ə)l] ['prɪnsəp(ə)lz] [tuː; tə] [ðə; ði] ['prɒfɪt] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] [əʊn] ['bɪznəs]
is unconsciously using psychological principles to the profit of his own business
是 不知不觉 使用 心理 原则 到 这 利润 的 他的 自己的 商业
['evri] [deɪ] [ɪn] [ðə; ði] [jɪə(r)] .
every day in the year .
每一个 天 在 这 年 .

他每天都在无意识地运用心理学原理来为自己的事业谋利。

[dɪ'vaɪsɪz] [fɔː(r); fə(r)] [kə'mɜːʃ(ə)l] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi]
Devices for Commercial Efficiency
设备 为了 商业的 效率

用于提高商业效率的设备

[ɪn] [ðə; ði] [bʊks] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] [tuː; tə] ['fɒləʊ] [wiː; wi] [ʃæl; ʃəl] [ʃəʊ] [juː; jʊ] [ðə; ði] [ɪ'mens] ['præktɪkl] [-
In the books that are to follow we shall show you the immense practical [95
在 这 图书 那 是 到 跟随 我们 将 展示 你 这 巨大 实际的 [-
]
]
]

在接下来的书中，我们将向您展示巨大的实用性[95]

['væljuː] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['truːli] [ˌsaɪən'tɪfɪk] [saɪ'kɒlədʒi] .
value of a truly scientific psychology .
价值 的 一个 真的 科学 心理学 .

真正科学的心理学的价值。

[juː; jʊ] [ʃæl; ʃəl] [kʌm] ['ɪntuː] [ðə; ði] [ˌsaɪkə'lɒdʒɪk(ə)l] [lə'bɒrətri] [wɪð] [ˌjuː 'es] [ænd; ənd] [wɜːk] [aʊt] ['ræʃ(ə)nəl] ,
You shall come into the psychological laboratory with us and work out rational ,
你 将 来 进入 这 心理 实验室 和 我们 和 工作 出去 合理的 ,

你将和我们一起进入心理实验室，进行理性思考，

[ˌsaɪən'tɪfɪk] [ænd; ənd] [ɪg'zækt] ['meθədz] [baɪ] [wɪtʃ] , [wɪ'ðaʊt] [ˌpɒsə'bɪləti] [ɒv; əv] ['feɪljə(r)] [ænd; ənd] [wɪð]
scientific and exact methods by which , without possibility of failure and with
科学 和 精确的 方法 经过 哪个 , 没有 可能性 的 失败 和 和
[bʌt; bət] ['riːznəbl] ['efət] ,
but reasonable effort ,
但 合理的 努力 ,

运用科学严谨的方法，在确保万无一失的前提下，只需付出合理的努力，

[juː; jʊ] [kæn; kən] [æt; ət] ['eni] ['məʊmənt] [kəm'pliːtli] ['kɒns(ə)ntreɪt] [jɔː(r); jə(r)] ['ment(ə)l] [p'aʊəz] .
you can at any moment completely concentrate your mental powers .
你 能 在 任何 片刻 完全地 集中 你的 精神的 权力 .

你可以在任何时候完全集中精神。

[juː; jʊ] [ʃæl; ʃəl] [biː; bi] [ɪn'strʌktɪd] [ɪn] ['sɪmp(ə)l] [dɪ'vaɪsɪz] [fɔː(r); fə(r)] ['mæstər] ['skætəd] ['enədʒiz] ,
You shall be instructed in simple devices for mastering scattered energies ,
你 将 是 指示 在 简单的 设备 为了 掌握 疏散 能量 ,
[rɪ'presɪŋ] ['weɪstfl] ['hæbɪts] ,
repressing wasteful habits ,
压制 浪费 习惯 ,

你将学习一些简单的方法来掌控分散的能量，抑制浪费的习惯。

['bænɪʃɪŋ] [dɪ'presɪv] [muːdz] [ænd; ənd] ['reɪzɪŋ] [jɔː'self] [tuː; tə] [ə; eɪ] [fɑː(r)] ['haɪə(r)] ['lev(ə)l] [ɒv; əv]
banishing depressive moods and raising yourself to a far higher level of
驱逐 抑郁的 情绪 和 提高 你自己 到 一个 远的 更高 等级 的
[kə'mɜːʃ(ə)l] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] .
commercial efficiency .
商业的 效率 .

驱散抑郁情绪，将你的商业效率提升到一个更高的水平。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。


听书破万卷
开口如有神